

Consolidated E-Dossier

FREEDOM HEALTHY COOKING OILS



Date: July 01st – 31st, 2023

COVERAGE INDEX

Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health (Hyderabad & Bangalore)

PRINT COVERAGES

Sl No	Date	Publication	Headline
01	19.07.2023	The Hindu	Health experts, chefs discuss benefits of edible oils
02	20.07.2023	The Pioneer	Freedom Oil Knowledge Series
03	19.07.2023	Eenadu	Growing weight with cooking oils is a myth'
04	19.07.2023	Sakshi	The role of cooking oils is crucial in balancing nutrition
05	19.07.2023	Namaste Telangana	Awareness of nutritional value
06	19.07.2023	Nava Telangana	Fat is life threatening
07	19.07.2023	Vishalandhra	Health with cooking oil
08	19.07.2023	Andhra Prabha	About the benefits of cooking oils Awareness session with experts
09	19.07.2023	Ninadam News	For health... For nutrient... Care of Freedom Health
10	19.07.2023	Telugu Prabha	Conference on Misconceptions about Cooking Oils Many medical professionals participated
11	19.07.2023	Janam Sakshi	Conference to clear misconceptions about cooking oils - Freedom Healthy Cooking Oils
12	20.07.2023	Surya	Edible oil protects health
13	23.07.2023	Manam	Edible Oil (Cooking oil) is essential for daily diet

14	20.07.2023	The Indian Mail	Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health
15	22.07.2023	Hindi Milap	Panel discussion on utility of edible oils organized
16	20.07.2023	Siasat Daily	Edible oil, essentials for balanced diet and nutrition
17	19.07.2023	Munsif Daily	Edible Oil necessary for daily diet balances nutrition and maintains health.
18	19.07.2023	Rahnuma E Deccan	Edible Oil necessary for daily diet balances nutrition and maintains health.
19	22.07.2023	Vishwa Vaaridhi	Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health
20	22.07.2023	Bharath sarathi	Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health
21	23.07.2023	Eesanje	Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health
22	23.07.2023	Sanje Samaya	Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health
23	23.07.2023	Sanje Prabha	Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health
24	24.07.2023	Dinasudar	Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health
ONLINE COVERAGES			
25	www.deccanchronicle.com		https://www.deccanchronicle.com/lifestyle/health-and-wellbeing/190723/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains.html
26	www.thehindu.com		https://www.thehindu.com/news/national/telangana/experts-discuss-benefits-of-edible-oils/article67094541.ece
27	www.hospibuz.com		https://hospibuz.com/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains-health/
28	www.biftoday.com		https://www.biftoday.com/post/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-

		nutrition-and-maintains-health
29	www.uniindia.com	http://www.uniindia.com/photoes/509784.html
30	www.passionateinmarketing.com	https://www.passionateinmarketing.com/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains-health/#
31	www.pr.shreyaswebmediasolutions.com	http://pr.shreyaswebmediasolutions.com/health/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains-health/
32	www.quickbiznews.com	https://quickbiznews.com/health/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains-health/
33	www.apnnews.com	https://www.apnnews.com/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains-health/
34	6News Telangana	https://www.youtube.com/watch?v=-YsVd014Cuw
35	Telangana Reuters	https://www.youtube.com/watch?v=vrafBeXUtPw
36	Hybiz.TV	https://www.youtube.com/watch?v=JH_SKwQU0fw
37	Siti Vision	https://www.youtube.com/watch?v=exCKfIZlmV8
38	ABN-Andhra Jyothy	https://www.youtube.com/watch?v=K1pol1pitT0
ELECTRONIC COVERAGES		
39	TV5 News	Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health.
40	ABN-Andhra Jyothy	Edible Oil necessary for daily diet,

			balances nutrition and maintains health.
41	HMTV		Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health.
Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer (Hyderabad & Bangalore)			
PRINT COVERAGES			
45	30.07.2023	Telanagan Today	Freedom 'Catch the Masala' Offer
46	30.07.2023	Namaste Telangana	Freedom 'Catch the Masala' Offer
47	30.07.2023	Sakshi	Freedom 'Catch the Masala' new Offer
48	31.07.2023	Surya	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
49	30.07.2023	Andhra Prabha	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
50	01.08.2023	Nava Telangana	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
51	30.07.2023	Vishalandhra	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
52	30.07.2023	Janam Sakshi	Freedom Oils announces 'Catch the Masala' Offer
53	31.07.2023	Ninadam News	Freedom Oils announces 'Catch the Masala' Offer
54	01.08.2023	Hindi Milap	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
55	31.07.2023	Munsif Daily	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
56	01.08.2023	Siasat Daily	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

57	30.07.2023	Vijay Karnataka	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
58	30.07.2023	Bharath Sarathi	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
59	30.07.2023	Sanjay Samaya	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
60	30.07.2023	Sanje Prabha	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
61	30.07.2023	Vishwa Vaaridhi	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
62	31.07.2023	Eesanje	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
63	31.07.2023	Dinasudar	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
64	31.07.2023	Dharitri	Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer
ONLINE COVERAGES			
65	www.telanganatoday.com		https://telanganatoday.com/freedom-cooking-oils-announces-catch-the-masala-offer
66	www.hospibuz.com		https://hospibuz.com/freedom-healthy-cooking-oils-announces-catch-the-masala-offer/
67	www.passionateinmarketing.com		https://www.passionateinmarketing.com/freedom-healthy-cooking-oils-announces-catch-the-masala-offer/
68	www.mediainfoline.com		https://www.mediainfoline.com/tag/catch-the-masala-offer
69	www.businessmicro.in		https://businessmicro.in/health/freedom-healthy-cooking-oils-announces-catch-the-masala-offer/
70	www.onlinenews9.in		https://onlinenews9.in/health/freedom-healthy-cooking-oils-announces-catch-the-masala-offer/

71	www.jantaserishta.com	https://jantaserishta.com/business/freedom-cooking-oils-company-launches-freedom-catch-the-masala-for-its-customers-2647148	
72	www.www.fmlive.in	https://www.fmlive.in/freedom-healthy-cooking-oils-announces-catch-the-masala-offer/	
Freedom Healthy Cooking Oils announces ‘Catch the Masala’ Offer (Hyderabad & Bangalore)			
PRINT COVERAGES			
73	30.07.2023	Deccan Herald	Health, healing, humour mark the seventh meet of Bhumika Club
74	30.07.2023	Prajavani	Health, healing, humour mark the seventh meet of Bhumika Club

Name of the Publication: The Hindu

Date: 19.07.2023

Page No: 02

Edition: Hyderabad

Headline: Health experts, chefs discuss benefits of edible oils

Health experts, chefs discuss benefits of edible oils

The Hindu Bureau
HYDERABAD

Experts from the health-care industry gathered to discuss and dispel misconceptions surrounding the harmful effects of edible oils at a seminar organised by Freedom, a brand of sunflower oil.

The event, part of the oil knowledge series, witnessed the participation of nutritionists, healthcare professionals, and culinary experts who aimed to educate the public about the importance of incorporating edible oils into their daily diet for balanced nutrition.

During the seminar, it was highlighted that edible oils play a crucial role in maintaining a healthy diet by providing essential nutrients. Chief dietician at Apollo Hospitals, Haritha Bathina said each type of oil has its own unique benefits. For instance, rice bran oil was highlighted as a rich source of antioxidants and Vitamin E, one that promotes heart health and boosts the immune system. Mustard oil, on the other hand, contains heart-healthy monounsaturated fats, while groundnut oil serves as a valuable source of vitamin E. Further, the versatility of sunflower oil, with its high smoke point, makes it suitable for various cooking methods.

Chef Kiran Joshi highlighted the culinary benefits of using different oils in cooking.

Name of the Publication: The Pioneer

Date: 20.07.2023

Page No: 10

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Oil Knowledge Series



Name of the Publication: Eenadu

Date: 19.07.2023

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: Growing weight with cooking oils is a myth'

‘వంటనూనెలతో బరువు పెరగడం అపోహ’

పోమాజిగూడ, స్కాన్ టుడే: వంట నూనెలతో బరువు పెరగడం అనేది అపోహ మాత్రమేనని, సమతుల్య ఆహారంలో నూనె సైతం ముఖ్యమని పలువురు న్యూట్రిషియన్ నిపుణులు పేర్కొన్నారు. మంగళవారం గ్రీన్ ల్యాండ్స్ లోని హోటల్ ఇటీసీ కాకతీయలో వంట నూనెల ప్రయోజనాలపై జరిగిన అవగాహన కార్యక్రమంలో అపోలో ఆస్పత్రి చీఫ్ డైటీషియన్ హరిత బత్తిన మాట్లాడుతూ.. రైస్ బ్రాన్ నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-ఈ సమృద్ధిగా ఉంటాయని, ఇది గుండె



సమావేశానికి హాజరైన కిరణ్ జోషి, హరిత బత్తిన, మంజులత, డా.కల్పల్ మంత్రిప్రగడ సీతారాం, డా.మతీన్ అస్సారీ, డా.ఎస్.నసీన్, చంద్రశేఖర్ రెడ్డి

ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతో పాటు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందన్నారు. ఆవ నూనెలో గుండెకు అవసరమైన ఆరోగ్యకరమైన మోనోశాచురేటెడ్

కొవ్వులు ఉంటాయని, వేరుశనగ నూనె విటమిన్లకు మంచి మూలమని, సన్ ఫ్లవర్ అధిక స్ట్రోక్ పాయింట్ తో వివిధ వంటలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందన్నారు. కార్నియాలజీ విభాగం సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డా.కల్పల్ మంత్రిప్రగడ సీతారాం మాట్లాడుతూ.. వంట నూనెల సమాచారం తెలుసుకోవడం చాలా అవసరమన్నారు. సమావేశంలో న్యూట్రిషన్ నిపుణులు డా.ఎస్ నసీన్, చెప్ కిరణ్ జోషి, పి. చంద్ర శేఖర్ రెడ్డి పోషకాహార నిపుణుడు డా.మతీన్ అస్సారీ పాల్గొన్నారు.

Name of the Publication: Sakshi

Date: 19.07.2023

Page No: 09

Edition: Hyderabad

Headline: The role of cooking oils is crucial in balancing nutrition

పోషకాహారాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో

వంట నూనెల పాత్ర కీలకం

సనజ్జగర్: పోషకాహారాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో ఎడిబుల్ ఆయిల్ (వంట నూనె) ఎంతో అవసరమని పలువురు ఆరోగ్య నిపుణులు స్పష్టం చేశారు. వంట నూనెలపై ఉన్న అపోహలు, నూనెల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలపై మంగళవారం బేగంపేటలోని ఐటీ సీ కాకతీయ హాటల్‌లో చర్చావేదిక నిర్వహించారు. ప్రీడమ్ ఆయిల్ నాలెడ్జ్ సీరీస్‌లో భాగంగా 'వంట నూనెల పట్ల ఉన్న అపోహలను పోగొట్టుకోండి' అనే అంశంపై సాగిన చర్చా కార్యక్రమానికి ఆహార, ఆరోగ్య, వైద్య, పాఠశాస్థ నిపుణులు హాజరై తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. అపోలో ఆస్పత్రి చీఫ్ డైటీషియన్ హరిత బత్తిన మాట్లాడుతూ.. అన్ని రకాల వంట నూనెలతో బరువు పెరుగుతుంది అనేది కేవలం అపోహ మాత్రమేనన్నారు. సమతుల్య ఆహారంలో నూనె ముఖ్యమైన భాగమని ప్రతి రకమైన నూనె దాని ప్రత్యేక ప్రయోజనాలు, లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయన్నారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-ఈ పుష్కలంగా ఉంటాయన్నారు. అపోలో ఆస్పత్రి కార్డియాలజీ విభాగం సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ కల్పల్ మంత్రిప్రగడ సీతారాం మాట్లాడుతూ.. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ బహుళ ప్రయోజకరమైన లక్షణాలను కలిగి ఉండడంతో పాటు వంటకు వినియోగించడానికి ఉత్తమమైనదిగా పరిశోధనల్లో తేలిందన్నారు. మదీనా డిగ్రీ అండ్ పీజీ కాలేజ్ ఫర్ ఉమెన్ హెల్త్ డిప్లొమా స్టూడెంట్ డాక్టర్ సనీన్ మాట్లాడుతూ.. వంట నూనెలు శరీరానికి అవసరమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు, కొవ్వులో కలిగే విటమిన్లు, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తాయన్నారు. దత్తాత్రే హాస్పటాలిటీ కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ చెఫ్ కన్సల్టెంట్ అండ్ సీఈఓ కిరణ్ జోషి, జెమిని ఎడిబుల్స్ అండ్ ఫ్యాక్టర్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి హాజరై నూనెల ప్రాముఖ్యతను వివరించారు.

Name of the Publication: Namaste Telangana

Date: 19.07.2023

Page No: 11

Edition: Hyderabad

Headline: Awareness of nutritional value

పోషక విలువలపై అవగాహన



అవగాహన, చర్చా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వైద్య నిపుణులు

అమీర్‌పేట్, జూలై 18 : రోజువారీ ఆహార తయారీకి వినియోగించే వంట నూనెల పోషక విలువలకు సంబంధించిన ప్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ అధ్యర్థంలో మంగళవారం బేగంపేట్‌లోని హోటల్ గ్రాండ్ కాకతీయలో 'వంట నూనెల పట్ల అపోహలను తొలగించుకోండి' అనే అంశంపై జరిగిన అవగాహన, చర్చా కార్యక్రమంలో వైద్య నిపుణులు, వినియోగదారులు పాల్గొన్నారు. వంట నూనెల ప్రాముఖ్యత గురించి అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అపోలో ఆసుపత్రి చీఫ్ డైటీషియన్ హరిత బత్తిన, అపోలో ఆసుపత్రి కార్డియాలజీ సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ కల్నల్ మంత్రిప్రగడ సీతారాంలతో పాటు చెఫ్ కన్సల్టెంట్లు, న్యూట్రీషనిస్టులు, జెమిని ఎడిబుల్స్ అండ్ ఫ్యాట్స్ ఇండియా సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఈ. చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Name of the Publication: Nava Telangana

Date: 19.07.2023

Page No: 01

Edition: Hyderabad

Headline: Fat is life threatening



● ఆరోగ్యంపై అవగాహన ఎంతో అవసరం

● ఫ్రీడం రైస్ నూనెతోనే ఆరోగ్యం

● డా.ఎం సీతారాం

నవతెలంగాణ-ఇంజారా హిల్స్

మానవ శరీరంలో కొవ్వుతో ప్రాణాలకే ప్రమాదమని ఫ్రీడం రైస్ నూనెతో అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా ఉంటామని డా॥ఎం సీతారాం తెలిపారు. మంగళవారం బేగంపేటలోని ఐటీసీ కాకతీయ ఏర్పాటుచేసిన విలేఖరుల సమావేశంలో వంట నూనెల ప్రయోజనాల గురించి నిపుణులు చర్చించి వాటిని వాడడం వల్ల కలిగే ఉపయోగాలు ఏమిటి అనే ఆంశం సమావేశం ఏర్పాటు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ అపోహలను ఎప్పుడు నమ్మవద్దని అవగాహన చేసుకుని నిపుణుల సహకారం తీసుకొని నిజ నిర్ధారణ తర్వాత దేనినైనా ఉపయోగించాలని వారు సూచించారు. వంట నూనె ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్, 'ఫ్రీడమ్ ఆ యిల్ నాలెడ్జ్ సిరీస్(బస్టింగ్ మిత్స్ అబౌట్ ఎడిబుల్ ఆయిల్) అనే అంశంపై ఒక సంచలనాత్మక మార్పు కోసం సదస్సును నిర్వహించింది. వివిధ నూనెల పోషక ప్రయోజనాలపై ఖచ్చితమైన సమాచారం, పరిజ్ఞానం అందించడం ద్వారా, రోజువారీ వంటలలో వంట

కొవ్వుతో ప్రాణాలకే ప్రమాదం

నూనెల ప్రాముఖ్యత గురించి అవగాహన పెంచడంతో మన శరీరంపై నూనెల ప్రభావాల గురించి అపోహలను తొలగించడం కోసం ప్రత్యేక సదస్సు లక్ష్యమని తెలిపారు. ఈ చర్చా కార్యక్రమంలో ముందుగా అపోలో ఆస్పత్రిలోని చీఫ్ డైటీషియన్ హరిత బత్తిన సికింద్రాబాద్లోని అపోలో ఆస్పత్రిలో మెడిసిన్ కార్డి యాలజీ డిపార్టుమెంట్ సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ కల్పల్ మంత్రిప్రగడ సీతారాం, మదీనా డిగ్రీ ఆండ్ పీజీ కాలేజ్ ఫర్ ఉమెన్, హెచ్ఓడి న్యూట్రీషన్ (యుజి) డాక్టర్ ఎస్ సస్రీ స, దత్తాత్రే హాస్పిటాల్లో కన్సల్టెన్ట్ సర్వీసెస్ చెఫ్ కన్సల్టెంట్ ఆండ్ సీ ఈడ్, చెఫ్ కిరణ్ జోషి, తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ ఆంశంపై వారి అభిప్రాయాలను వ్యక్త పరిచారు. ఈ సెమినార్ లో పోషకాహార నిపుణులు, ఆరోగ్య -సంరక్షణ నిపుణులు, పాకశాస్త్ర నిపుణులు ఎడిబుల్ ఆయిల్ గురించి సమాచారం కోర్ వ్యక్తులు మాట్లాడుతూ ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణుడు డాక్టర్ మతీస్ ఆస్టార్ కొవ్వు ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం కొవ్వును కారణం మన జీవనశైలి ఆలోచన విధానం తీసుకునే అవకాశంతో పాటు తినే నూనె కూడా ముఖ్యమైనదని తెలిపారు. డాక్టర్ సీతారాం మాట్లాడుతూ..

రక్తనాళాల శుద్ధి చేసే ప్రక్రియ సజావుగా సాగాలంటే తీసుకునే ఆహారం, వాడే నూనె ఎంతో అవసరం ఆ విషయంపై శ్రద్ధ వహించకపోతే కొవ్వు పెరుకుపోయి ప్రస్తుతం సంభవిస్తున్న మరణాల రేటు కన్నా మూడు ఇంతలు ఎక్కువ ప్రమాదాలు చోటు చేసుకునే కాలం ఎంతో దూరం లేకపోలేదన్నారు. రైస్ బిస్ నూనె ఫ్రీడంతో పాటు ఏవైనా వాడడం వలన ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయని కొవ్వును శరీరంలో నిలువ లేకుండా చేస్తాయన్నారు. ఆనంతరం ఆయన మీడియా సమావేశంలో అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానంగా చెప్పారు. తినే విషయంలో ఖచ్చితమైన జాగ్రత్తలు ప్రమాణాలు సమయ పాలన పాటించడంతోపాటు వైద్య నిపుణుల సహకారం తీసుకోవడం ఎంతో అవసరమని అన్నారు.

Name of the Publication: Vishalandhra

Date: 19.07.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Health with cooking oil



వంట నూనెతో ఆరోగ్యం

విశాలాంధ్ర, జూబిలీహిల్స్ : ఎడిబుల్ ఆయిల్ (వంట నూనె) పరిశ్రమలో అగ్రగామి బ్రాండ్ అయిన ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్, తమ ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ నాలెడ్జ్ సిరీస్ లో భాగంగా వంటి నూనె ల వల్ల వున్న అపోహలను పోగొట్టుకోండి బస్టింగ్ మిత్స్ అబౌట్ ఎడిబుల్ ఆయిల్ అనే అంశంపై సమాచార సదస్సును నిర్వహించింది. వివిధ నూనెల యొక్క పోషక ప్రయోజనాలపై ఖచ్చితమైన సమాచారం, పరిజ్ఞానం అందించడం ద్వారా, రోజువారీ వంటలలో వంట నూనెల ప్రాముఖ్యత గురించి అవగాహన పెంచడం ఇంకా మన శరీరంపై నూనెల యొక్క హానికరమైన ప్రభావాల గురించి అపోహలను తొలగించడం ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యం. ఈ చర్చా కార్యక్రమం లో హైదరాబాద్ లోని అపోలో హాస్పిటల్ లోని చీఫ్ డైటీషియన్ హరిత బత్తిన , సికింద్రాబాద్ లోని అపోలో హాస్పిటల్ లో మెడిసిన్, కార్డియాలజీ డిపార్ట్మెంట్లో సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ కల్పల్ మంత్రిప్రగడ సీతారాం, మదీనా డిగ్రీ అండ్ పిజి కాలేజ్ ఫర్ ఉమెన్, హెచ్ ఓడి న్యూట్రీషన్ (యుజి) డాక్టర్ ఎస్ ససీన్, దత్తాత్రే హాస్పిటల్ లో కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ చెఫ్ కన్సల్టెంట్ సీఈఓ, చెఫ్ కిరణ్ జోషి, మరియు జెమినీఎడిబుల్స్ అండ్ ఫ్యాట్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ పి . చంద్ర శేఖరరెడ్డి పాల్గొనటం తో పాటుగా ఈ అంశంపై తమ పరిజ్ఞానం అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. ఈ సెమినార్ లో పోషకాహార నిపుణులు, ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు, పాకశాస్త్ర నిపుణులు ఎడిబుల్ ఆయిల్ గురించి సమాచారం కోరే వ్యక్తులు హాజరయ్యారు.

Name of the Publication: Andhra Prabha

Date: 19.07.2023

Page No: 11

Edition: Hyderabad

Headline: About the benefits of cooking oils Awareness session with experts

వంట నూనెల ప్రయోజనాల గురించి నిపుణులతో అవగాహన సదస్సు

హైదరాబాద్: జూలై 18, 2023 -

ఎడిబుల్ ఆయిల్ పరిశ్రమలో అగ్రగామి బ్రాండ్ ఆయిలైన ఫ్రీడమ్ హెర్టీ కుకింగ్ ఆయిల్స్, తమ ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ నాటివ్ సిరీస్ లో భాగంగా వంటి నూనె ల వల్ల వున్న అపోహలను పోగొట్టుకోండి (బస్టింగ్ మిథ్స్ అటౌట్ ఎడిబుల్ ఆయిల్) అనే అంశంపై ఒక సంవత్సరాల కాలంగా సమాచార సదస్సును నిర్వహించింది. వివిధ నూనెల యొక్క పోషక ప్రయోజనాలపై ఖచ్చితమైన సమాచారం మరియు పరిజ్ఞానం అందించడం ద్వారా, రోజువారీ వంటలలో వంట నూనెల ప్రాముఖ్యత గురించి అవగాహన పెంచడం మరియు మన శరీరంపై నూనెల యొక్క పోషకరమైన ప్రభావాల గురించి అపోహలను తొలగించడం ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యం. ఈ చర్చా కార్యక్రమం లో హైదరాబాద్ లోని అపోలో హాస్పిటల్ లోని రీఫ్ డైటీషియన్ పారిశుభ్యత , సికింద్రాబాద్ లోని అపోలో హాస్పిటల్ లో మెడిసిన్ మరియు కార్డియాలజీ డిపార్ట్మెంట్లో సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ కల్పల్ మంత్రిప్రగడ సీతారాం, మదీనా డిగ్రీ %౮౫+% కాలేజ్ ఫర్ ఉమెన్, హైద్రాబాద్ స్కూల్స్ (యుజి) డాక్టర్ ఎస్ సఫీన్, దత్తాత్రే హాస్పిటల్ లో కన్సల్టెంట్ సర్టిఫైడ్ చెఫ్ కన్సల్టెంట్ %౮౫ సీతా, చెఫ్ కిరణ్ జోషి, మరియు జెమినీఎడిబుల్స్ %౮౫ ఫ్యాక్టరీ ఇండియా లిమిటెడ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, సేల్స్ %౮౫ మార్కెటింగ్ శ్రీ పి . చంద్ర శేఖరరెడ్డి పాల్గొనటం తో పాటుగా ఈ అంశంపై తమ పరిజ్ఞానం మరియు అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణుడు డాక్టర్ మతీన్ ఆఫ్రాజ్ ప్యానెల్ సభ్యులను పరిచయం చేయటంతో కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. ఈ చర్చను ప్రముఖ జర్నలిస్ట్ మరియు రైస్ బిజినెస్ డెవలప్మెంట్ కురూలు శ్రీమతి మంజులత కళానిధి మోడరేటర్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ లోని అపోలో హాస్పిటల్ రీఫ్ డైటీషియన్ పారిశుభ్యత బత్తిన మాట్లాడుతూ పోషకాహార నిపుణులుగా ఎడిబుల్ ఆయిల్ గురించి కచ్చితమైన సమాచారం అందించడం మా బాధ్యత. అన్ని రకాల వంట నూనెలతో బరువు పెరుగుతుంది వంటి అనేక అపోహలు వాటి వినియోగం చుట్టూ ఉన్నాయి. అవ నూనెలో గుండెకు అరోగ్యకరమైన మోనోఅసాచరేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. వేరుశనగ నూనె చిట్టచివరికి ఈ కి మంచి మూలం. సన్ స్కవర్ ఆయిల్, దాని అధిక పోషక పాఠ్యంతో, వివిధ వంట పద్ధతులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అలాగే, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ , లో ఒరైజినాల్ వంటి



యూంటీ ఇక్విలైండ్ సమ్మర్నిగా ఉండటం తో పాటుగా , పుష్కల మరియు ముఖా 1:1 విషృత్తితో ఉంటాయి. సికింద్రాబాద్ లోని అపోలో హాస్పిటల్ లో మెడిసిన్ మరియు కార్డియాలజీ డిపార్ట్మెంట్ లో సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ కల్పల్ మంత్రిప్రగడ సీతారాం మాట్లాడుతూ, అరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులుగా, వంట నూనెల గురించి బాగా తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. మదీనా డిగ్రీ %౮౫ పిజి కాలేజ్ ఫర్ ఉమెన్ హెర్ ఓ.డి స్కూల్స్ డాక్టర్ యస్. సఫీన్ మాట్లాడుతూ, వంట నూనెలు మన శరీరానికి అవసరమైన కొవ్వు అవ్వాలి, కొవ్వులో కలిగి వుంటున్న మరియు ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. దత్తాత్రే హాస్పిటల్ లో కన్సల్టెంట్ సర్టిఫైడ్ చెఫ్ కన్సల్టెంట్ %౮౫ సీతా , చెఫ్ కిరణ్ జోషి దీనికి మాట్లాడుతూ, ఒక చెఫ్ గా, వంట నూనెలు మన కలిసిన అనుభవాలను మార్చగల మరియు ఉన్నతీకరించే శక్తిని కలిగి ఉన్నాయని నేను నమ్ముతున్నాను. సన్ స్కవర్ ఆయిల్ మరియు రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, ప్రత్యేకించి, తటస్థ రుచితో బహుముఖ ఎంపికలుగా నిలుస్తాయి. జెమినీ ఎడిబుల్స్ %౮౫ ఫ్యాక్టరీ ఇండియా లిమిటెడ్ లో సేల్స్ %౮౫ మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్ర శేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ, "ఫ్రీడమ్ హెర్టీ ఆయిల్స్ తమ అధిక-నాణ్యత కలిగిన వంట నూనెల శ్రేణి ద్వారా మంచి అరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడానికి కట్టుబడి ఉన్నాయి. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, అవల నూనె, వేరుశనగ నూనె మరియు సన్ స్కవర్ ఆయిల్ తో సహా విభిన్న నూనెలను అందించడం ద్వారా ఫ్రీడమ్ తమ కస్టమర్లకు వారి వ్యక్తిగత ప్రాధాన్యతలను మరియు పోషకాహార అవసరాలను తీర్చే ఎంపికలను కలిగి ఉండేలా చూస్తుంది.

Name of the Publication: Ninadam News

Date: 19.07.2023

Page No: 01

Edition: Hyderabad

Headline: For health... For nutrients Care of Freedom Health

ఆరోగ్యానికి.. పోషకాలకు.. కేరాఫ్ ఫ్రీడమ్ హెల్త్

ఎడిబుల్ ఆయిల్తో ఆరోగ్య సమతుల్యత

- జెమిని ఎడిబుల్స్, ఫ్యాట్స్ ఇండియా లిమిటెడ్లో సేల్స్ మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్రశేఖర రెడ్డి
- జ్ఞానోదయ ప్యానెల్ చర్చలో ప్రయోజనాలు వెల్లడి



హైదరాబాద్, జూలై 18 (నినాదం న్యూస్) :

ఫ్రీడమ్ హెల్త్ ఆయిల్స్ తమ ఆధిక-నాణ్యత వంట నూనెల శ్రేణి ద్వారా మంచి ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడానికి కట్టుబడి ఉన్నాయని జెమిని ఎడిబుల్స్, ఫ్యాట్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ లో సేల్స్ మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్రశేఖర రెడ్డి అన్నారు. భోజనం పోషక విలువలను పెంపొందించడంపై దృష్టి సారించడంతో, వారి నిర్దిష్ట ఆహార అవసరాలు, ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా సమాచార ఎంపికలను చేయడానికి అవకాశం ఉంటుందన్నారు. ఎడిబుల్ ఆయిల్ పరిశ్రమలో అగ్రగామి బ్రాండ్ అయిన ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ 'ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ నాలెడ్జ్ సిరీస్'లో భాగంగా 'ఎడిబుల్' ➤ మిగతా 2వ పేజీలో..

Name of the Publication: Ninadam News

Date: 19.07.2023

Page No: 02

Edition: Hyderabad

Headline: For health... For nutrient Care of Freedom Health

ఆరోగ్యానికి.. పోషకాలకు.. కేరాఫ్ ఫ్రీడమ్ హెల్త్



ఆయిల్ గురించి అపోహలు బస్టింగ్ అనే అంశంపై ఒక సంచలనాత్మక, సమాచార సదస్సును నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. వినియోగదారుల ఆరోగ్యమే ధ్యేయంగా ఫ్రీడమ్ ఆయిల్స్ అన్ని నూనెలు ఆరోగ్యానికి హానికరం అనే అపోహను సవాలు చేసిందన్నారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, అవాల నూనె, వేరుశనగ నూనె, సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ తో సహా విభిన్న ఎంపిక నూనెలను అందించడం ద్వారా, ఫ్రీడమ్ కస్టమర్లు వారి వ్యక్తిగత ప్రాధాన్యతలను, పోషకాహార అవసరాలను తీర్చే ఎంపికలను కలిగి ఉండేలా చూస్తుందని తెలిపారు. హైదరాబాద్ లోని అపోలో హాస్పిటల్ లోని చీఫ్ డైటీషియన్ హరిత బతినా, సికింద్రాబాద్ లోని అపోలో హాస్పిటల్ లోని మెడిసిన్, కార్డియాలజీలో సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ కల్పల్ మంత్రిప్రగడ సీతారాం, డాక్టర్ ఎస్ నరేన్, హెచ్ టీడి న్యూట్రిషన్ (యుజి) మదీనా దిగ్గి వంటి ప్రఖ్యాత నిపుణులను ఈ ప్యానెల్ ఒకచోట చేర్చింది. వీటి కాలేజ్ ఫర్ ఉమెన్, చెఫ్ కిరణ్ జోషి, చెఫ్ కన్సల్టెంట్, సీఈఓ, దత్తాత్రే హాస్పిటాలిటీ కన్సల్టెన్స్ సర్వీసెస్, పి.చంద్ర శేఖర రెడ్డి, సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, సేల్స్, మార్కెటింగ్ జెమినీ ఎడిటర్స్, ఫ్యాట్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ లో విషయం. ఈ సెమినార్ కు పోషకాహార నిపుణులు, ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు, పాకశాస్త్ర నిపుణులు, ఎడిటర్ ఆయిల్ గురించి సమాచారం కోరే వ్యక్తులు హాజరయ్యారు.

Name of the Publication: Telugu Prabha

Date: 19.07.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Conference on Misconceptions about Cooking Oils Many medical professionals participated

వంటనూనెల పట్ల అపోహలపై సదస్సు పాల్గొన్న పలువురు వైద్య నిపుణులు

పంజాగుట్ట,
జూలై 18 (తెలుగు
ప్రభ): ఎడిబుల్
ఆయిల్ (వంట
నూనె) పరిశ్రమలో
అగ్రగామి బ్రాండ్
అయిన ఫ్రీడమ్



హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్, తమ 'ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ నాలెడ్జ్ సిరీస్' లో భాగం
గా వంట నూనెల పట్ల వున్న అపోహలను పోగొట్టుకోండి' (బస్టింగ్
మిత్స్ అబౌట్ ఎడిబుల్ ఆయిల్) అనే అంశంపై ఒక సంచలనాత్మక,
సమాచార సదస్సును మంగళవారం బేగంపేట ఐటీసి కాకతీయ హోటల్
లో నిర్వహించింది. శరీరంపై నూనెల యొక్క హానికరమైన ప్రభావాల
గురించి అపోహలను తొలగించడం ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యం. ఈ చర్చా
కార్యక్రమంలో అపోలో హాస్పిటల్ లోని చీఫ్ డైటీషియన్ హరిత బత్తిన,
సికింద్రాబాద్ లోని అపోలో హాస్పిటల్ లో మెడిసిన్, కార్డియాలజీ
డిపార్ట్మెంట్లో సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ కల్నల్ మంత్రిప్రగడ సీతారాం,
మదీనా డిగ్రీ, పీజీ కాలేజ్ ఫర్ ఉమెన్, హెచ్ ఓడి సూపర్ స్పెషియల్ (యుజి)
డాక్టర్ ఎస్ నసీన్, దత్తాత్రే హాస్పిటల్ లో కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ చెఫ్
కన్సల్టెంట్, సీఈఓ, చెఫ్ కిరణ్ జోషి, జెమినీ ఎడిబుల్స్, ఫ్యాట్స్ ఇండియా
లిమిటెడ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, సేల్స్, మార్కెటింగ్ పి.చంద్ర
శేఖరరెడ్డి పాల్గొని తమ పరిజ్ఞానం, అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు.

Name of the Publication: Janam Sakshi

Date: 19.07.2023

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: Conference to clear misconceptions about cook- Freedom Healthy Cooking Oils

వంటనూనెల పట్ల అపోహలను పోగొట్టుకుందామని సందేశం - ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్



ఖైరతాబాద్: జూలై 18 (జనం సాక్షి) ఎడిబుల్ ఆయిల్ (వంట నూనె) పరిశ్రమలో అగ్రగామి బ్రాండ్ అయిన ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్, తమ 'ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ నారెడ్డ్ సిరీస్' లో

భాగంగా వంట నూనె ల పట్ల వున్న అపోహలను పోగొట్టుకోండి' (బస్టింగ్ మిత్స్ అపోట్ ఎడిబుల్ ఆయిల్) అనే అంశంపై ఒక సంచలనాత్మక, సమాచార సదస్సు ను మంగళవారం ఐటిసి కాకతీయ హోటల్ లో నిర్వహించారు. శరీరంపై నూనెల యొక్క హానికర మైన ప్రభావాల గురించి అపోహలను తొలగించడం ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యం. ఈ చర్చా కార్యక్రమం లో అపోలో హాస్పిటల్ లోని చీఫ్ డైటీషియన్ హరి త బత్తిన, సికింద్రాబాద్ లోని అపోలో హాస్పిటల్ లో మెడిసిన్, కార్డియాలజీ డిపార్ట్మెంట్లో సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ కల్నల్ మంత్రిప్రగడ సీతారాం, మదీ నా డిగ్రీ, వీజీ కాలేజ్ ఫర్ ఉమెన్, హెచ్ టిడి న్యూట్రి షన్ (యుజి) డాక్టర్ ఎస్ నసీన్, దత్తాత్రే హాస్పిటల్ లిటీ కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ చెఫ్ కన్సల్టెంట్, సీఈఓ, చెఫ్ కిరణ్ జోషి, జెమినీఎడిబుల్స్, ఫ్యాట్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, సేల్స్, మార్కెటింగ్ పి.చంద్ర శేఖరరెడ్డి పాల్గొనటంతో పాటుగా ఈ అంశంపై తమ పరిజ్ఞానం, అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు.

Name of the Publication: Surya

Date: 20.07.2023

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: Edible oil protects health

ఎడిబుల్ ఆయిల్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది



హైదరాబాద్, మేజర్ న్యూస్ : ఎడిబుల్ ఆయిల్ (వంట నూనె) పరిశ్రమలో అగ్రగామి క్రాండ్ ఆయిన ఫ్రీడమ్ హెర్బి కుకింగ్ ఆయిల్స్ తమ ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ నాలెడ్జ్ సిరీస్లో భాగంగా వంట నూనెల పట్ల వున్న అపోహలను పోగొట్టుకోండి (బస్టింగ్ మిత్స్ అవౌట్ ఎడిబుల్ ఆయిల్) అనే అంశంపై ఒక సంచలనాత్మక సమాచార సదస్సును నిర్వహించింది. వివిధ నూనెల యొక్క పోషక ప్రయోజనాలపై ఖచ్చితమైన సమాచారం మరియు పరిజ్ఞానం అందించడం ద్వారా, రోజువారీ వంటలలో వంట నూనెల ప్రాముఖ్యత గురించి అవగాహన పెంచడం మన కర్తవ్యం నూనెల యొక్క

పోషకతమైన ప్రభావాల గురించి అపోహలను తొలగించడం ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యం. ఈ చర్చా కార్యక్రమంలో హైదరాబాద్లోని అపోలో హాస్పిటల్లోని డిప్ డైటెషియన్ హరిత బత్తిన , సికింద్రాబాద్లోని అపోలో హాస్పిటల్లో మెడిసిన్ కార్డియాలజీ డిపార్ట్మెంట్లో సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ శర్మిష్టా ముంత్రప్రగడ సీతారాం, మదీనా డిగ్రీ కాలేజ్ ఫర్ ఉమెన్, హెచ్ఓడి న్యూట్రీషన్ (యుజి) డాక్టర్ ఎస్ సప్రీన్, దత్తాత్రే హాస్పిటల్లో కన్సల్టెంట్ నర్సింగ్ డిప్ కన్సల్టెంట్ సీతా, డెప్ డిరెక్ట్ జోషి, మరియు జెమిసీఎడియల్స్ ఫ్యాక్ట్ ఇండియా లిమిటెడ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, సేర్వ్ మార్కె

టింగ్ శ్రీ పి . చంద్ర శేఖరరెడ్డి పాల్గొనటం తో పాటుగా ఈ అంశంపై తమ పరిజ్ఞానం మరియు అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. ఈ సెమినార్ లో పోషకాహార నిపుణులు, ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు, పాఠశాల నిపుణులు ఎడిబుల్ ఆయిల్ గురించి సమాచారం కోరే వ్యక్తులు హాజరయ్యారు విభిన్న రంగాలకు చెందిన నిపుణుల బృందం తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించింది . వంట నూనెలను ఉపయోగించడం మరియు మన రోజువారీ పోషక అవసరాల కోసం వాటి ప్రాముఖ్యతపై వారి ప్రత్యేక అభిప్రాయాలను సైతం ముందుకు తెచ్చింది. ఆకర్షణీయమైన ప్యానెల్ చర్చ ద్వారా, ప్యానెలిస్టు వంట నూనెల చుట్టూ ఉన్న సాధారణ అపోహలు భయాలకు తగిన సమాధానాలు మరియు పరిష్కారాలను వెల్లడించారు నిర్దిష్ట నూనెల యొక్క ప్రత్యేక ప్రయోజనాలను హైలైట్ చేశారు. సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా ఈ నూనెలను మితంగా చేర్చుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్లోని అపోలో ఆస్పత్రి డిప్ డైటెషియన్ హరిత బత్తిన మాట్లాడుతూ పోషకాహార నిపుణులుగా ఎడిబుల్ ఆయిల్ గురించి కచ్చితమైన సమాచారం అందించడం మా బాధ్యత. అన్ని రకాల వంట నూనెలతో బరువు పెరుగుతుంది వంటి అనేక అపోహలు వాటి వినియోగం చుట్టూ ఉన్నాయి.

Name of the Publication: Manam

Date: 23.07.2023

Page No: 08

Edition: Hyderabad

Headline: Edible Oil (Cooking oil) is essential for daily diet

రోజువారీ ఆహారానికి ఎడిబుల్ ఆయిల్ (వంట నూనె) అవసరం

హైదరాబాద్ జూలై 23 (మనంన్యూస్) : ఎడిబుల్ ఆయిల్ (వంట నూనె) పరిశ్రమలో అగ్రగామి బ్రాండ్ అయిన ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్, తమ 'ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ నాలెడ్జ్ సిరీస్'లో భాగంగా " వంటి నూనె ల పట్ల వున్న అపోహలను పోగొట్టుకోండి" (బస్టింగ్ మిత్స్ అబౌట్ ఎడిబుల్ ఆయిల్) అనే అంశంపై ఒక సంచలనాత్మక మరియు సమాచార సదస్సును నిర్వహించింది. వివిధ నూనెల యొక్క పోషక ప్రయోజనాలపై ఖచ్చితమైన సమాచారం మరియు పరిజ్ఞానం అందించడం ద్వారా, రోజువారీ వంటలలో వంట నూనెల ప్రాముఖ్యత గురించి అవగాహన పెంచడం మరియు మన శరీరంపై నూనెల యొక్క హానికరమైన ప్రభావాల గురించి అపోహలను తొలగించడం ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యం. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ లోని అపోలో ఆస్పత్రి చీఫ్ డైరెక్టివ్ హరిత బత్తిన మాట్లాడుతూ " పోషకాహార నిపుణులుగా ఎడిబుల్ ఆయిల్ గురించి కచ్చితమైన సమాచారం అందించడం మా బాధ్యత. అన్ని రకాల వంట నూనెలతో బరువు పెరుగుతుంది వంటి అనేక అపోహలు వాటి వినియోగం చుట్టూ ఉన్నాయి. అయితే, నిజం ఏమిటంటే, సమతుల్య ఆహారంలో నూనె కూడా ముఖ్యమైన భాగం, ప్రతి రకమైన నూనె దాని ప్రత్యేక ప్రయోజనాలు మరియు లక్షణాలు కలిగి ఉంటుంది, ఉదాహరణకు, రైస్ బ్రాన్



ఆయిల్ లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి , ఈ నూనె గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థ నూ పెంచుతుంది. అవ నూనెలో గుండెకు ఆరోగ్యకరమైన మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి, వేరుశనగ నూనె విటమిన్ కి మంచి మూలం. సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్, దాని అధిక స్టోక్ పాయింట్ తో, వివిధ వంట పద్ధతులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అలాగే, తో పాటుగా చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే సామర్థ్యం మరియు మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను నిర్వహించడం వల్ల ఇది రోజువారీ వంటకు గొప్ప ఎంపిక గా నిలుస్తుంది. మేము, తమ వారి రోజువారీ వంటలలో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ను చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక చేసుకోమని వ్యక్తులు ప్రోత్సహిస్తున్నాము, అయితే రోజువారీగా వినియోగించే నూనె పరిమాణాన్ని మాత్రం పరిమితం చేస్తాము..." అని అన్నారు.

Name of the Publication: The Indian Mail

Date: 20.07.2023

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health

Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health

Hyderabad, July 19 (TIM Bureau) : Freedom Healthy Cooking Oils, a leading brand in the edible oil industry, organized a groundbreaking and informative seminar as a part of 'Freedom Oil Knowledge Series' on the topic 'Busting Myths About Edible Oil'. The event was aimed to increase awareness about the importance of edible oils in daily cooking and dispelling the myths about the harmful effect of oils on our body, by providing accurate information and insights into the

"Experts Discuss the Benefits and dismiss Misconceptions Surrounding Edible Oils in an Enlightening Panel Discussion"

nutritional benefits of various oils. The panel brought together renowned experts like Haritha Bathina, Chief Dietician, Apollo Hospital, Hyderabad, Dr. Col Mantripragada Sitaram, a Senior Consultant in Medicine and Cardiology, Apollo Hospital, Secunderabad. **Continued on pg 02**



Name of the Publication: Hindi Milap

Date: 22.07.2023

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: Panel discussion on utility of edible oils organized

खाद्य तेलों की उपयोगिता पर पैनल चर्चा आयोजित

हैदराबाद, 21 जुलाई-(मिलाप ब्यूरो) खाद्य तेल उद्योग के प्रतिष्ठित ब्रांड फ्रीडम हेल्दी कुकिंग ऑयल्स द्वारा फ्रीडम ऑयल नॉलेज सीरीज के तहत खाद्य तेल विषय में फैली मिथ्याओं को समाप्त करने के विषय पर हैदराबाद में पैनल चर्चा का आयोजन किया गया। पैनल चर्चा में दैनिक आहार के लिए आवश्यक खाद्य तेल, पोषण को संतुलित करने और स्वास्थ्य को बनाए रखने के महत्व पर जोर दिया गया।

आज यहाँ जारी प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, फ्रीडम ऑयल द्वारा आयोजित पैनल चर्चा में हरिता बथिना, मुख्य आहार विशेषज्ञ, अपोलो अस्पताल, हैदराबाद, डॉ. कर्नल मंत्रीप्रगदा सीताराम, मेडिसिन और कार्डियोलॉजी में वरिष्ठ सलाहकार, अपोलो अस्पताल, सिकंदराबाद, डॉ. एस. नसरीन, एचओडी न्यूट्रिशन (यूजी) मदीना डिग्री, पीजी कॉलेज फॉर वूमन, शेफ किरण जोशी, शेफ कंसल्टेंट व सीईओ, दत्तात्रेय हॉस्पिटैलिटी कंसल्टेंसी सर्विसेज और पी. चंद्रशेखर रेड्डी, सीनियर वाइस प्रेसिडेंट, सेल्स एंड मार्केटिंग, जेमिनी एडिबल्स एंड फैट्स इंडिया लिमिटेड ने अपने विचार साझा किए। पैनल चर्चा में पोषण विशेषज्ञ डॉ. मथीन असरार द्वारा पैनल के सदस्यों का परिचय करवाया गया। चर्चा का संचालन प्रसिद्ध पत्रकार और राइस बकेट चैलेंज की संस्थापक मंजुलता कलानिधि



ने किया। चर्चा विशेषज्ञों ने खाद्य तेल के उपयोग के महत्व और दैनिक पोषण संबंधित आवश्यकताओं के महत्व पर दृष्टिकोण केंद्रित किया। चर्चा में खाद्य तेलों से जुड़े आम मिथकों व गलतफहमियों को संबोधित कर विशिष्ट तेलों के महत्व पर प्रकाश डाला गया। अपोलो अस्पताल की डॉ. हरिता बथिना ने बताया कि पोषण विशेष के रूप में खाद्य तेलों के विषय में सटीक जानकारी प्रदान करना हमारा दायित्व है। इनके सेवन से जुड़े कई मिथक धारणाएँ, जैसे तेल वजन बढ़ाता है आदि विषयों पर सच्चाई को सामने लाना है। तेल संतुलित आहार का एक अनिवार्य हिस्सा है।

अपोलो अस्पताल, सिकंदराबाद के डॉ. कर्नल मंत्रीप्रगदा सीताराम ने कहा कि सरसों के तेल में हृदय स्वास्थ्य मोनोअनसैचुरेटेड वसा होती है, जो हृदय

रोग के जोखिम को कम कर सकता है। उन्होंने बताया कि इन मिथकों को दूर कर सटीक जानकारी प्रदान कर पोषण विशेषज्ञ और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर अपने रोगियों का मार्गदर्शन कर सकते हैं। डॉ. एस. नसरीन ने कहा कि खाद्य तेल आवश्यक फैटी एसिड, वसा में घुलनशील विटामिन और अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं, जिनकी शरीर को आवश्यकता होती है। यह पोषक तत्व स्वस्थ कोशिका कार्य को बनाए रखने, मस्तिष्क के स्वास्थ्य का समर्थन करने और पोषक तत्वों के अवशोषण में सहायता करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शेफ किरण जोशी ने बताया कि शेफ होने के नाते उनका मानना है कि खाद्य तेलों में हमारे व्यंजनों अनुभवों को बदलने और बढ़ाने की शक्ति है। प्रत्येक तेल अपनी अनूठी विशेषताओं, स्वाद और

लाभ युक्त होता है। उन्होंने चर्चा में उपलब्ध विभिन्न तेलों के विषय में अपने अनुभवों को साझा किया।

पी. चंद्र शेखर रेड्डी, सीनियर वाइस प्रेसिडेंट, सेल्स एंड मार्केटिंग, जेमिनी एडिबल्स एंड फैट्स इंडिया लिमिटेड ने बताया कि फ्रीडम हेल्दी ऑयल्स उच्च गुणवत्ता वाले खाना पकाने के तेलों की अपनी श्रृंखला के माध्यम से अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने बताया कि भोजन के पोषण मूल्य को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करने के साथ व्यक्तियों को उनकी विशिष्ट आहार आवश्यकताओं और पाक प्राथमिकताओं के अनुरूप विकल्प चुनने का अधिकार प्रदान करता है। उन्होंने बताया कि स्वस्थ जीवनशैली की दिशा में ग्राहकों की यात्रा में एक विश्वसनीय भागीदार के रूप में फ्रीडम ऑयल्स इस गलत धारणा को चुनौती देता है कि सभी तेल स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। इसके बजाय हम एक संतुलित आहार में तेल की आवश्यक भूमिका को पहचानते हुए एक संतुलित दृष्टिकोण का समर्थन करते हैं। चावल की भूसी का तेल, सरसों का तेल, मूँगफली का तेल और सूरजमुखी तेल सहित तेलों के विविध चयन की पेशकश कर फ्रीडम यह सुनिश्चित करता है कि ग्राहकों के पास ऐसे विकल्प हों, जो उनकी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं और पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूर्ण कर सकता है।

Name of the Publication: Siasat Daily

Date: 20.07.2023

Page No: 08

Edition: Hyderabad

Headline: Edible oil, essentials for balanced diet and nutrition

’خوردنی تیل‘ متوازن خوراک اور غذا ایت کے لیے ضروری

حیدرآباد۔ 19۔ جولائی: (پریس نوٹ): خوردنی تیل کا ایک سرکردہ برانڈ فریڈم ہیلتھی کوئنگ آئلز نے ’فریڈم آئل ٹاچ سیریز‘ کے ایک حصے کے طور پر خوردنی تیل کے بارے میں غلط فہمیوں کو دور کرنے کے موضوع پر ایک اہم اور معلوماتی سمینار کا انعقاد عمل میں لایا۔ اس تقریب کا مقصد روزانہ کھانا پکانے میں خوردنی تیل کی اہمیت کے بارے میں آگاہی بڑھانا اور مختلف تیلوں کے غذائی فوائد کے بارے میں درست معلومات فراہم کرنا تھا۔ پینل میں معروف ماہرین کو اکٹھا کیا گیا جن میں ہریتھا ہتھینا چیف ڈائریکشن اپولو ہسپتال حیدرآباد، ڈاکٹر کرمل منتری پراگدا سیتارام، سینیئر کنسلٹنٹ ان میڈیسن اینڈ کارڈیالوجی اپولو ہسپتال سکندرآباد، ڈاکٹر ایس نسرین ایچ اوڈی نیوٹریشن (یوجی) مدینہ ڈگری اینڈ پی جی کالج برائے



خواتین، شیف کرن جوشی کنسلٹنٹ اور سی ای او دھارتا ترے ہاسپٹل نیٹورس سروسز اور پی چندر شیکھر ریڈی سینیئر نائب صدر جینی ایڈ-ہیلز اینڈ فٹنس اینڈ یالمنیڈ سٹریٹجی اینڈ مارکیٹنگ موضوع پر اپنے علم اور نقطہ نظر کو پیش کیا۔ ماہرین نے خوردنی تیل کے استعمال کی اہمیت اور ہماری روزمرہ کی غذائی ضروریات کے بارے میں اپنے نقطہ نظر کو سامنے رکھا۔ اس موقع پر اپولو ہسپتال حیدرآباد کی چیف ڈائریکشن ہریتھا ہتھینا نے کہا کہ ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم خوردنی تیل کے بارے میں درست معلومات فراہم کریں۔ ان کے استعمال سے متعلق کئی خرافات ہیں جیسا کہ یہ ماننا کہ تمام تیل وزن میں اضافہ کا باعث بنتے ہیں۔ تاہم سچ یہ ہے کہ تیل متوازن غذا کا ایک لازمی حصہ ہے۔ ڈاکٹر کرمل منتری پراگدا سیتارام سینیئر کنسلٹنٹ ان میڈیسن اینڈ کارڈیالوجی، اپولو ہسپتال، سکندرآباد نے کہا کہ خوردنی تیل کے بارے میں اچھی طرح سے آگاہ ہونا ضروری ہے۔ ایک عام بات یہ ہے کہ تمام تیل نقصان دہ ہیں۔ تاہم یہ درست نہیں ہے۔ مثال کے طور پر سرسوں کے تیل میں دل کو صحت مند رکھنے کے لیے مونو سچو ریڈ چکنائی ہوتی ہے جو دل کی بیماری کے خطرہ کو کم کرتی ہے۔۔

Headline: Edible Oil necessary for daily diet balances nutrition and maintains health

حیدرآباد۔ 18 جولائی (منصف نیوز بیورو) خوردنی تیل کی صنعت میں ایک سرگودہ برائڈ فریڈم پٹیلمی کو کلنگ انڈسٹریز نے فریڈم آئل ناٹج سیریز کے ایک حصے کے طور پر خوردنی تیل کے بارے میں غلط فہمیوں کو دور کرنے کے موضوع پر ایک اہم اور معلوماتی سیمینار کا انعقاد عمل میں لیا۔ اس تقریب کا مقصد روزانہ کھانا پکانے میں خوردنی تیل کی اہمیت کے بارے میں آگاہی بڑھانا اور مختلف تیلوں کے غذائی فوائد کے بارے میں درست معلومات اور بصیرت فراہم کر کے ہمارے جسم پر تیل کے مضر اثرات کے بارے میں غلط فہمیوں کو دور کرنا تھا۔ چینل میں معروف ماہرین کو اکٹھا کیا گیا جن میں برتھیا تھینا چیف ڈائریکٹمن ایلوپا ہاسپتال حیدرآباد، ڈاکٹر کرن منتری پراگدا سیتارام، سینئر کنسلٹنٹ ان میڈیسن اینڈ کارڈیالوجی ایلوپا ہاسپتال سکندرآباد، ڈاکٹر ایس نسرین ایچ او ڈی نیوریشن (یو جی) مدینہ ڈگری اینڈ ٹی جی کالج برائے خواتین، شیف کرن جوشی شیف کنسلٹنٹ اور سی ای او داتاترے اسپتالی کنسلٹنٹس سروسز اور بی چندر شیکھر اریڈی سینئر نائب صدر جمینی

Name of the Publication: Rahnuma E Deccan

Date: 19.07.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Edible Oil necessary for daily diet balances nutrition and maintains health

فریڈم ہیلتی آئل کی جانب سے صحیح خوردنی تیل کے استعمال پر ایک نشست



فریڈم آئل کی جانب سے پروفیسر بیتا رام پریس کا نفرس سے خطاب کرتے ہوئے (اسٹائیل فوٹوس وٹس)

حیدرآباد 18 جولائی۔ فریڈم ہیلتی کوکلب آئل خوردنی تیل کی صنعت میں ایک سرکردہ برانڈ ہے کھانے کے تیل کے بارے میں فریڈم آئل تانچ سیریز کے ایک حصے کے طور پر ایک معلوماتی سمینار کا انعقاد کیا گیا جس میں کھانا پکانے میں خوردنی تیل کی اہمیت کے بارے میں آگاہی، مختلف تیلوں کے غذائی فوائد کے بارے میں درست معلومات اور بصیرت فراہم کر کے ہمارے جسم پر تیل کے معجز اثرات کے بارے میں غلط فہمیوں کو دور کرنا تھا۔ پینل میں معروف ماہرین جیسے برہما پاجیونا، چیف ڈائیکٹن اپولو ہاسپٹل، ڈاکٹر پروفیسر بیتا رام، کنسلٹنٹ میڈیسن اینڈ کارڈیالوجی اپولو ہاسپٹل، سکندر آباد ڈاکٹر ایس نرسین ایچ اوڈی نیوٹریشن (یو جی) مدینہ ڈگری اور بی جی کالج برائے خواتین، شیف کرن جوشی، شیف کنسلٹنٹ اور سی ای او داتاترے، مسٹر بی چندر شیکھر ریڈی، سینئر نائب صدر جمعی فیس انڈیا لمیٹڈ نے غلط تیل استعمال کرنے پر ہونے والی مختلف بیماریوں کے بارے میں تفصیل سے بتایا۔ تقریب کا آغاز ماہر غذائیت ڈاکٹر تین اسرار نے کیا۔ پینل نے خوردنی تیل کے استعمال کی اہمیت اور ہماری روزمرہ کی غذائی ضروریات کے لئے ان کی اہمیت کے بارے میں اپنے مخصوص نقطہ نظر سامنے رکھے۔

Name of the Publication: Vishwa Vaaridhi

Date: 22.07.2023

Page No: 06

Edition: Bangalore

Headline: Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health

‘ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ’

ಬೆಂಗಳೂರು

ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಆಗಿರುವ ಕ್ಷೀರದ ಹೆಲ್ವೆ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್, ತನ್ನ ‘ಕ್ಷೀರದ ಆಯಿಲ್ ಜ್ಞಾನ ಸಂಕೇತ’ ಭಾಗವಾಗಿ ‘ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಳಿಸುವ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಣೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ’ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತ ವಿಚಾರ ಸಂಕರವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೈಲಗಳ ಪಾನೀಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ವಿವಿಧ ತೈಲಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪ್ಯಾನೆಲ್ ಡಿಸ್ಕಷನ್ ತಜ್ಞರಾದ ಹೈದರಾಬಾದ್ ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ತಜ್ಞ



ಪರಿತಾ ಬಾಧಿನಾ, ಸಿಕಂದರಾಬಾದ್‌ನ ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿರುವ ಡಾ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಮಂತ್ರಿಪ್ರಗದ ಸೀತಾರಾಮ್, ಮದೀನಾ ಡಿಗ್ರಿ ಅಂಡ್ ಪಿಪಿ ಕಾಲೇಜ್ ಫಾರ್ ವಿಮೆನ್ ಇಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ (ಯುಜಿ) ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ

ಡಾ. ನಸೀನ್, ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಹಾಸ್ಪಿಟಾಲಿಟಿ ಕನ್ಸಲ್ಟೆನ್ಸಿ ಸರ್ವಿಸಸ್‌ನ ಚೆಪ್ ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಸಿ/ಐಎ ಆಗಿರುವ ಚೆಪ್ ಕೆರಣ್ ಜೋಷಿ ಹಾಗೂ ಜೆಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ನ ಸೇಲ್ ಅಂಡ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು ಒಗ್ಗೂಡಿ, ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ತಜ್ಞರು, ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು, ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಚಾರ ಸಂಕರದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿದ್ದರು.

ಅರಂಭದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞ ಡಾ. ಮಧೀನ್ ಅಸ್ಸಾಲ್ ಅವರು ಪ್ಯಾನೆಲ್ ಸದಸ್ಯರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮತ್ತು ರೈಸ್ ಬಕ್ಟ್ ಚಾಲೆಂಜ್ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಮಂಜು ಲತಾ ಕಲಾನಿಧಿ ಅವರು ಈ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು.

Name of the Publication: Bharath Sarathi

Date: 22.07.2023

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health

‘ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ’

ಬೆಂಗಳೂರು: ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಆಗಿರುವ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್, ತನ್ನ ‘ಫ್ರೀಡಂ ಆಯಿಲ್ ಜ್ಞಾನ ಸರಣಿ’ಯ ಭಾಗವಾಗಿ ‘ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ’ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತ ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು.



ದೈನಂದಿನ ಆಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೈಲಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ವಿವಿಧ ತೈಲಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಪ್ಯಾನೆಲ್ ಪ್ಯಾತೆ ತಜ್ಞರಾದ ಹೈದರಾಬಾದ್ ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ತಜ್ಞ ಹರಿತಾ ಬಾಥಿನಾ, ಸಿಕಂದರಾಬಾದ್ ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಕರ್ನಲ್ ಮಂತ್ರಿಪ್ರಗದ ಸೀತಾರಾಮ್, ಮದೀನಾ ಡಿಗ್ರಿ ಅಂಡ್ ಪಿಜೆ ಕಾಲೇಜ್ ಫಾರ್ ವಿಮೆನ್ ಇಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ (ಯುಜಿ) ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ. ನಸೀನ್, ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಹಾಸ್ಪಿಟಾಲಿಟಿ ಕನ್ಸಲ್ಟೆನ್ಸಿ ಸರ್ವಿಸಸ್‌ನ ಚೆಫ್ ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಸಿಇಒ ಆಗಿರುವ ಚೆಫ್ ಕಿರಣ್ ಜೋಶಿ ಹಾಗೂ ಜೆಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ನ ಸೇಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು ಒಗ್ಗೂಡಿ, ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ತಜ್ಞರು, ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು, ಅಡುಗೆ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿದ್ದರು.

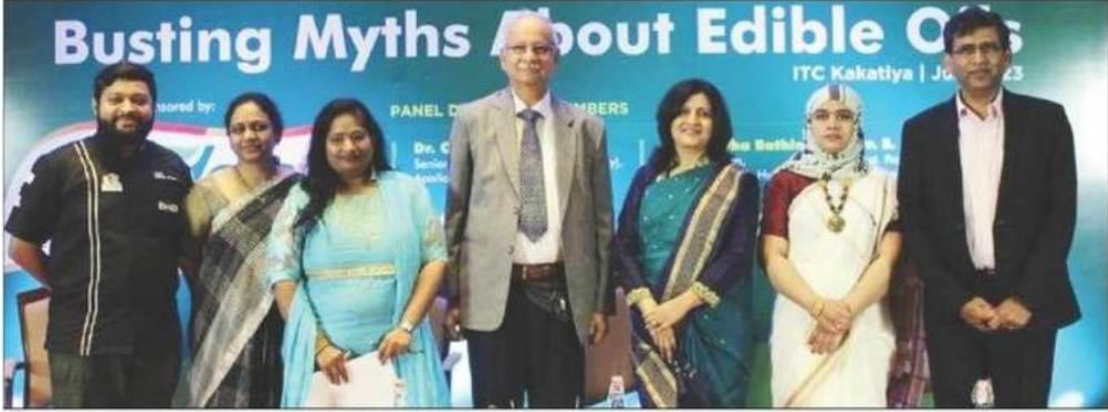
Name of the Publication: Eesanje

Date: 23.07.2023

Page No: 06

Edition: Bangalore

Headline: Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health



ದೈನಂದಿನ ಆಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ವತಿಯಿಂದ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರಾದ ಹರಿತಾ ಬಾಥಿನಾ ಡಾ. ಕರ್ನಲ್ ಮಂತ್ರಿ, ಪ್ರಗದ ಸೀತಾರಾಮ್, ಡಾ. ನಸೀನ್, ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಿರಣ್ ಜೋಶಿ, ಚೆಮಿಸಿ ಕಂಪೆನಿ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಮತ್ತಿತರರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

Name of the Publication: Sanje Samaya

Date: 23.07.2023

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health

ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಆಗಿರುವ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್, ತನ್ನ 'ಫ್ರೀಡಂ ಆಯಿಲ್ ಜ್ಞಾನ ಸರಣಿ'ಯ ಭಾಗವಾಗಿ 'ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ? ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತ ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೈಲಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ವಿವಿಧ ತೈಲಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಬಳನೋಟಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪ್ಯಾನೆಲ್ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದವರಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ತಜ್ಞರಾದ ಹೆಚ್.ಎಂ.ಎಸ್. ಸೀತಾರಾಮ್, ಮದೀನಾ ಡಿಗ್ರಿ ಅಂಡ್ ಪಿಜೆ ಕಾಲೇಜ್ ಫಾರ್ ವಿಮೆನ್ ಇಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ (ಯುಜಿ) ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ. ನಸೀನ್, ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಹಾಸ್ಪಿಟಾಲಿಟಿ ಕನ್ಸಲ್ಟೆನ್ಸಿ ಸರ್ವಿಸಸ್‌ನ ಚೆಫ್ ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಸಿಇಒ ಆಗಿರುವ ಚೆಫ್ ಕಿರಣ್ ಜೋಶಿ ಹಾಗೂ ಜೆಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ನ ಸೇಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು ಒಗ್ಗೂಡಿ, ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು



ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ತಜ್ಞರು, ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು, ಅಡುಗೆ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿದ್ದರು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞ ಡಾ. ಮಧೀನ್ ಅಸ್ಸಾರ್ ಅವರು ಪ್ಯಾನೆಲ್ ಸದಸ್ಯರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮತ್ತು ರೈಸ್ ಬಕೆಟ್ ಚಾಲೆಂಜರ್ ಸಂಸ್ಥಾಪಕಿ ಮಂಜು ಲತಾ ಕಲಾನಿಧಿ ಅವರು ಈ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಪ್ಯಾನೆಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟರು. ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ, ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಪರಿಹರಿಸಿದರು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತೈಲಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು.

Name of the Publication: Sanje Prabha

Date: 24.07.2023

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health

‘ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ’

ಬೆಂಗಳೂರು: ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಬ್ರಾಂಡ್ ಆಗಿರುವ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್, ತನ್ನ ‘ಫ್ರೀಡಂ ಆಯಿಲ್ ಜ್ಞಾನ ಸರಣಿ’ಯ ಭಾಗವಾಗಿ ‘ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ’ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತ ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು.

ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೈಲಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ವಿವಿಧ ತೈಲಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಪ್ಯಾನೆಲ್ ಖ್ಯಾತ ತಜ್ಞರಾದ ಹೈದರಾಬಾದ್ ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ತಜ್ಞ ಹರಿತಾ ಬಾಥಿನಾ, ಸಿಕಂದರಾಬಾದ್ ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಕರ್ನಲ್ ಮಂತ್ರಿಪ್ರಗದ ಸೀತಾರಾಮ್, ಮದೀನಾ ಡಿಗ್ರಿ ಅಂಡ್ ಪಿಜಿ ಕಾಲೇಜ್ ಫಾರ್ ವಿಮೆನ್ ಇಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ (ಯುಜಿ) ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ. ನಸೀನ್, ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಹಾಸ್ಪಿಟಾಲಿಟಿ ಕನ್ಸಲ್ಟೆನ್ಸಿ ಸರ್ವಿಸಸ್‌ನ ಚೆಫ್ ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಸಿಐಒ ಆಗಿರುವ ಚೆಫ್ ಕಿರಣ್ ಜೋಶಿ ಹಾಗೂ ಜಿಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ನ ಸೇಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು ಒಗ್ಗೂಡಿ, ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ತಜ್ಞರು, ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು, ಅಡುಗೆ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿದ್ದರು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞ ಡಾ. ಮಥೀನ್ ಅಸ್ಸಾರ್ ಅವರು ಪ್ಯಾನೆಲ್ ಸದಸ್ಯರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮತ್ತು ರೈಸ್ ಬಕೆಟ್ ಚಾಲೆಂಜ್ ಸಂಸ್ಥಾಪಕಿ ಮಂಜು ಲತಾ ಕಲಾನಿಧಿ ಅವರು ಈ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು.

Name of the Publication: Dinasudar

Date: 24.07.2023

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health

சமையல் எண்ணெய் குறித்த விளக்க கருத்தரங்கம்

பெங்களூரு, ஜூலை 23-
சமையல் எண்ணெய் துறையில் முன்னணி பிரான்டான பேஃரீட்ம் ஹெல்தி குக் கிங் ஆயில்ஸ், அதன் 'பேஃரீட்ம் ஆயில் அறிவுத் தொடரின்' ஒரு பகுதியாக, 'எடிபிள் ஆயில்கள் பற்றிய தவறான எண்ணங்களைப் போக்குதல்' என்ற தலைப்பில் சுவாரஸ்யமான மற்றும் தகவல் தரும் கருத்தரங்கை ஏற்பாடு செய்துள்ளது. தினசரி சமையலில் சமையல் எண்ணெய்களின் முக்கியத்துவம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதும், நம் உடலில் எண்ணெய்களின் தீமைகள் குறித்த தவறான எண்ணங்களை அகற்றுவதும், பல்வேறு எண்ணெய்களின் ஊட்டச்சத்து நன்மைகள் குறித்த துல்லியமான தகவல்களையும் நுண்ணறிவுகளையும் வழங்குவதும் இந்த திட்டத்தின் நோக்கமாகும். இந்தக் குழுவில் புகழ்பெற்ற நிபுணர்கள், தலைமை உணவியல் நிபுணர்



ஹரிதா பத்தினா, அப்பல்லோ மருத்துவமனை, ஹைதராபாத், செகந்திராபாத் அப்பல்லோ மருத்துவமனையின் மருத்துவம் மற்றும் இருதயவியல் துறையில் மூத்த ஆலோசகராக இருக்கும் டாக்டர். கர்னல் மந்திரிபிரகதா சீதாராம், ஊட்டச்சத்து (யுஜி) துறைத் தலைவர், மதினா பட்டம் மற்றும் பெண்களுக்கான முதுநிலைக் கல்லூரி டாக்

டர். நகுன், செஃரீட்ம் கிரண் ஜோஷி, தத்தாத்ரேயா ஹாஸ் பிடாலிட்டி கன்சல்டன்சி சர்வீசனின் தலைமை ஆலோசகர் மற விற்பனை மற்றும் சந்தைப்படுத்தல், ஜெமினி எடிபிள்ஸ் மற்றும் பேஃரீட்ம் இந்தியா லிமிடெட் மூத்த துணைத் தலைவர் பி. சந்திரசேகர ரெட்டி ஒன்று கூடி, இந்த விஷயத்தில் தனது அறிவையும் நுண்ணறிவையும் பகிர்ந்து கொண்டார்.

Name of the Website: www.deccanchronicle.com

Elink: <https://www.deccanchronicle.com/lifestyle/health-and-wellbeing/190723/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains.html>

DECCAN Chronicle

[Home](#)[Latest News](#)[South](#)[Cities](#)[Nation](#)[Sports](#)[World](#)[Entertainment](#)[Opinion & Editorials](#)[Spe](#)


Home > Lifestyle > Health and Wellbeing > July 19, 2023

LIFESTYLE

Experts Dismiss Misconceptions Surrounding Edible Oils

Deccan Chronicle | DC CorrespondentPublished on: July 19, 2023 | Updated on: July 19, 2023


Listen





The event started with an Introduction of the panel members by the eminent Nutritionist Dr. Matheen Asrar. The discussion was moderated by noted Journalist and Founder of Rice Bucket Challenge Ms. Manju Latha Kalanidhi. (Image: DC)


Freedom Healthy Cooking Oils, a leading brand in the edible oil industry, organized a groundbreaking and informative seminar as a part of 'Freedom Oil Knowledge Series' on the topic 'Busting Myths About Edible Oil'. The event was aimed to increase awareness about the importance of edible oils in daily cooking and dispelling the myths about the harmful effect of oils on our body, by providing accurate information and insights into the nutritional benefits of various oils. The panel


Latest News


South Exhibi
20th Ju

TASM overc
20th Ju


Free B Inde
20th Ju


Thous Chand
20th Ju


Hyder Meast
20th Ju

Days a Urinat
20th Ju

Most Popular

Wome get to
12th Ju

Thieve Mahbi
7th July

A closi

Name of the Website: www.thehindu.com

Elink: <https://www.thehindu.com/news/national/telangana/experts-discuss-benefits-of-edible-oils/article67094541.ece>

TH

India World Opinion Sports e-Paper

SUBSCRIBE

ACCOUNT



KSG

An Institute For IAS Exam...

POWER OF CLASSROOM COURSES AT KSG

ANSWER WRITING IS A SKILL.
WE WORK ON SKILLING

IF BE AN INTERESTED PARTY OF OUR FOUNDATION COURSE

GS HIGHEST MARKS IN INDIA

3 TIMES IN 3 YEARS

UPSC CSE 2022-23

RESULTS AT KSG

5 Out of 5

8 Out of 10

74 Out of 100

228 Out of 300

374 Out of 500

520 Out of 700

682 Out of 933

KSG IAS HYDERABAD

With Same Delhi Team

FOUNDATION COURSE

Classroom Course 31st July

79960 66663 040-4859 0715

www.ksghyderabad.com

ADVERTISEMENT

HOME / NEWS / INDIA / TELANGANA

Experts discuss benefits of edible oils

July 19, 2023 05:39 am | Updated 05:39 am IST - HYDERABAD

THE HINDU BUREAU

COMMENTS SHARE

READ LATER

Experts from the healthcare industry gathered to discuss and dispel misconceptions surrounding the harmful effects of edible oils at a seminar organised by Freedom, a brand of sunflower oil.

The Hindu Group Monsoon Sale

Subscribe now at 40% off on annual plan!

SUBSCRIBE

The event, part of the oil knowledge series, witnessed the participation of nutritionists, healthcare professionals, and culinary experts who aimed to educate the public about the importance of incorporating edible oils into their daily diet for balanced nutrition.

During the seminar, it was highlighted that edible oils play a crucial role in maintaining a healthy diet by providing essential nutrients. Chief dietician at Apollo Hospitals, Haritha Bathina said each type of oil has its own unique benefits. For instance, rice bran oil was highlighted as a rich source of antioxidants and Vitamin E, one that promotes heart health and boosts the immune system. Mustard oil, on the other hand, contains heart-healthy monounsaturated fats, while groundnut oil serves as a valuable source of vitamin E. Further, the versatility of sunflower oil, with its high smoke point, makes it suitable for various cooking methods.

Chef Kiran Joshi, consultant and CEO of Dattatray Hospitality Consultancy Services, highlighted the culinary benefits of using different oils in cooking. By incorporating a variety of oils, one can create a diverse range of flavours, textures, and aromas, thereby enhancing the overall enjoyment of food, he said.

Latest News

9 mins ago - Cricket

Bangladesh women vs India women, 2nd ODI | India wins by 108 runs, levels series 1-1

15 mins ago - Markets

Bull run continues; Sensex ends above 67,000-mark; Nifty at new closing peak of 19,833.15

26 mins ago - India

Supreme Court grants regular bail to Teesta Setalvad in post-Godhra riots case, sets aside Gujarat HC order

38 mins ago - Other Sports

Korea Open 2023: Sindhu sinks, Rajawat enters second round; Sikki-Rohan too win

READ MORE STORIES

**Celebrating Traditions
Uniting Generations**



OLYMPICS
2023
The Grand Confluence

Name of the Website: www.hospibuz.com

Elink: <https://hospibuz.com/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains-health/>



HOSPITALITY LEXIS MAGAZINE [Read Now](#)

HOSPIBUZ.COM

[Buzzing Now](#) [Magazine](#) [Interviews](#) [Channels](#) [Reviews](#)

Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health

[Home](#) [Buzzing Now](#) [Beverage Business News](#)

19/07/2023



Freedom Healthy Cooking Oils, a leading brand in the edible oil industry, organized a groundbreaking and informative seminar as a part of 'Freedom Oil Knowledge Series' on the topic 'Busting Myths About Edible Oil'. The event was aimed to increase awareness about the importance of edible oils in

Trending Posts



Chef turned director, i
that too, a good one!



Experience the essen
Thailand at Taj City Ce
Gurugram

Recent Posts



Practice is the key to
success: Mousumi
Chatterjee
April 22, 2021



All you need is to pla
around with the simp
designs believes Amr
Malhotra

June 17, 2020



Vinusha, Youngest Ti
Member of India
May 1, 2020



A call from 'Mathura'
changed the destiny
April 18, 2020

Name of the Website: www.biftoday.com


Elink: <https://www.biftoday.com/post/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains-health>

BUSINESS INDIA
FOCUS
Pride of India Home

All Posts Health Journalist welfare

20 hours ago · 5 min read

Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health



Hyderabad: July 18, 2023: Freedom Healthy Cooking Oils, a leading brand in the edible oil industry, organized a groundbreaking and informative seminar as a part of 'Freedom Oil Knowledge Series' on the topic 'Busting Myths About Edible Oil'. The event was aimed to increase awareness about the importance of edible oils in daily cooking and dispelling the myths about the harmful effect of oils on our body, by providing accurate information and insights into the nutritional benefits of various oils. The panel brought together renowned experts like Haritha Bathina, Chief Dietician, Apollo Hospital, Hyderabad, Dr. Col Mantripragada Sitaram, a Senior Consultant in Medicine and Cardiology, Apollo Hospital, Secunderabad, Dr. S Nasreen, HoD Nutrition (UG) Madina Degree & PG College for Women, Chef Kiran Joshi, Chef Consultant & CEO, Dattatray Hospitality Consultancy Services and Mr. P. Chandra Shekhara Reddy, Sr. Vice President, Sales & Marketing at Gemini Edibles & Fats

Name of the Website: www.uniindia.com

Elink <http://www.uniindia.com/photos/509784.html>

UNI
BREVITY
ACCURACY
SPEED

United News of India
India's Multi Lingual News Agency

Wednesday, Jul 19 2023 | Time 17:30 Hrs(IST)

**IFFCO**
World's second by Consumption
INDIAN FARMERS FERTILISER CO-OPERATIVE LIMITED
IFFCO, Sector - C-1, Durgam Cheruvu, Hyderabad - 500 083
9448111000 & 9448111001 / 044-2666 100, 2666 1001

[Home](#) [News](#) [Photo](#) [Hindi](#) [Kannada](#) [Urdu](#) [Bangla](#) [f](#) [Twitter](#) [About UNI](#) [Contact us](#) [JOBS](#) [PRESS RELEASES](#)[India](#) [World](#) [Sports](#) [Business & Economy](#) [Entertainment](#) [States](#) [Parliament](#)**UNI Photo**


HYDERABAD, JUL 18 (UNI):- Dr. Col M Sitaram, Sr. Consultant (Med & Cardiology), Apollo Hospital, Secunderabad, Dr. S Nasreen, CDE HoD Nutrition (UG), Madina Degree & PG College for Women, Chef Karan Joshi, Cheif Consultant & CEO, Dattatray Hospitality Consultancy, P Chandrashekhara Reddy, Sr. Vice President, Sales & Marketing, Gemini Edibles & Fats India Limited, during Panel discussion on 'Busting Myths about Edible Oils', in Hyderabad on Tuesday. UNI PHOTO-112U


**IFFCO**
World's second by Consumption
INDIAN FARMERS FERTILISER COOPERATIVE LIMITED
IFFCO, Sector - C-1, Durgam Cheruvu, Hyderabad - 500 083
9448111000 & 9448111001 / 044-2666 100, 2666 1001



Name of the Website: www.passionateinmarketing.com


Elink: <https://www.passionateinmarketing.com/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains-health/#>

[About Us](#) [Research, Consulting & Training](#) [Our Promoter](#) [Skilling Platform](#) [Case Studies](#)

 [NEWS & ARTICLES](#) [RESEARCH REPORTS](#) [TALK & EVENTS](#) [SKILLING PROGRAMS](#) [CONTACT US](#)



 In-store shopping
 Curbside pickup








[Home](#) > [Articles](#) > [Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health](#)

Articles


Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health



By [Passionate in Marketing](#) · July 18, 2023


   




Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health




 In-store shopping
 In-store pickup

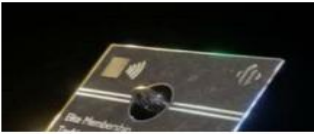




Hyderabad: July 18, 2023 – Freedom Healthy Cooking Oils, a leading brand in the edible oil industry, organized a groundbreaking and informative seminar as a part of 'Freedom Oil Knowledge Series' on the topic '**Busting Myths About Edible Oil**'. The event was aimed to increase awareness about the importance of edible oils in daily cooking and dispelling the myths about the harmful effect of oils on our body, by



Also Read



TaxNodes initiative on Polygon announces free NFTs for Indian Taxpayers

[Passionate in Marketing](#) · July 18, 2023

Bangalore, Tuesday, July 18 – TaxNodes, a crypto tax computation and expert-assisted ITR filing platform today announced complimentary Non-Fungible Tokens (NFTs) for...

Name of the Website: www.pr.shreyaswebmediasolutions.com

Elink: <http://pr.shreyaswebmediasolutions.com/health/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains-health/>

HEALTH

Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health



By Sujata

JUL 19, 2023

Experts Discuss the Benefits and dismiss Misconceptions Surrounding Edible Oils in an Enlightening Panel Discussion



Hyderabad, July 19, 2023 – Freedom Healthy Cooking Oils, a leading brand in the edible oil industry, organized a groundbreaking and informative seminar as a part of 'Freedom Oil Knowledge Series' on the topic 'Busting Myths About Edible Oil'. The event was aimed to increase awareness about the importance of edible oils in daily cooking and dispelling the myths about the harmful effect of oils on our body, by providing accurate information and insights into the nutritional benefits of various oils. The panel brought together renowned experts like Haritha Bathina, Chief Dietician, Apollo Hospital, Hyderabad, Dr. Col Mantripragada Sitaram, a Senior Consultant in Medicine and Cardiology, Apollo Hospital, Secunderabad, Dr. S Nasreen, HoD Nutrition (UG) Madina Degree & PG College for Women, Chef Kiran Joshi, Chef Consultant & CEO, Dattatray Hospitality Consultancy Services and Mr. P. Chandra Shekhara Reddy, Sr. Vice President, Sales & Marketing at Gemini Edibles & Fats India Limited sharing their knowledge and perspectives on the topic. The Seminar was attended by nutritionists, healthcare professionals, culinary experts, and individuals seeking information about edible oils.

The event started with an introduction of the panel members by the eminent Nutritionist Dr. Matheen Asrar. The discussion was moderated by noted Journalist and Founder of Rice Bucket Challenge Ms. Manju Latha Kalanidhi. The diverse panel of experts represented their views and brought forward their specialized perspectives on the importance of using edible oils and their importance for our daily nutritional needs. Through the engaging panel discussion, the esteemed panelists addressed common myths and misconceptions surrounding edible oils and highlighted the unique advantages of specific oils. They emphasized the benefits of incorporating these oils in moderation as part of a balanced diet.

Name of the Website: www.quickbiznews.com

Elink: <https://quickbiznews.com/health/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains-health/>

Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health

By [Rabindra](#) July 19, 2023 In [Health](#) No Comments

Experts Discuss the Benefits and dismiss Misconceptions Surrounding Edible Oils in an Enlightening Panel Discussion



Hyderabad, July 19, 2023 – Freedom Healthy Cooking Oils, a leading brand in the edible oil industry, organized a groundbreaking and informative seminar as a part of 'Freedom Oil Knowledge Series' on the topic 'Busting Myths About Edible Oil'. The event was aimed to increase awareness about the importance of edible oils in daily cooking and dispelling the myths about the harmful effect of oils on our body, by providing accurate information and insights into the nutritional benefits of various oils. The panel brought together renowned experts like Haritha Bathina, Chief Dietician, Apollo Hospital, Hyderabad, Dr. Col Mantripragada Sitaram, a Senior Consultant in Medicine and Cardiology, Apollo Hospital, Secunderabad, Dr. S Nasreen, HoD Nutrition (UG) Madina Degree & PG College for Women, Chef Kiran Joshi, Chef Consultant & CEO, Dattatray Hospitality Consultancy Services and Mr. P. Chandra Shekhara Reddy, Sr. Vice President, Sales & Marketing at Gemini Edibles & Fats India Limited sharing their knowledge and perspectives on the topic. The Seminar was attended by nutritionists, healthcare professionals, culinary experts, and individuals seeking information about edible oils.

The event started with an introduction of the panel members by the eminent Nutritionist Dr.

Name of the Website: www.apnnews.com

Elink: <https://www.apnnews.com/edible-oil-necessary-for-daily-diet-balances-nutrition-and-maintains-health/>



APN NEWS

Wednesday, July, 2023 | Today's Market | Current Time: 05:35:10

SEARCH 

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

YOUTH : LIFE STYLE

Previous story: [Gleneagles Global Health City Organises Mental Wellness Session and Basic Life Support Training to Police Personnel in Chennai](#)

Next story: [AMNS International School students shine at Desh Raag Bharat Sanskriti Yatra Festival](#)

Edible Oil necessary for daily diet, balances nutrition and maintains health

Published on July 19, 2023



Hyderabad – Freedom Healthy Cooking Oils, a leading brand in the edible oil industry, organized a groundbreaking and informative seminar as a part of 'Freedom Oil Knowledge Series' on the topic 'Busting Myths About Edible Oil'. The event was aimed to increase awareness about the importance of edible oils in daily cooking and dispelling the myths about the harmful effect of oils on our body, by providing accurate information and insights into the nutritional benefits of various oils. The panel brought together renowned experts like Haritha Bathina, Chief Dietician, Apollo Hospital, Hyderabad, Dr. Col Mantripragada Sitaram, a Senior Consultant in Medicine and Cardiology, Apollo Hospital, Secunderabad, Dr. S Nasreen, HoD Nutrition (UG) Madina Degree & PG College for Women, Chef Kiran Joshi, Chef Consultant & CEO, Dattatray Hospitality Consultancy Services and Mr. P. Chandra Shekhara Reddy, Sr. Vice President, Sales & Marketing at Gemini Edibles & Fats India Limited sharing their knowledge and perspectives on the topic. The Seminar was attended by nutritionists, healthcare professionals, culinary experts, and individuals seeking information about edible oils.

The event started with an introduction of the panel members by the eminent Nutritionist Dr. Matheen Asrar. The discussion was moderated by noted Journalist and Founder of Rice Bucket Challenge Ms. Manju Latha Kalanidhi. The diverse panel of experts represented their views and brought forward their specialized perspectives on the importance of using edible oils and their importance for our daily nutritional needs. Through the engaging panel discussion, the esteemed panelists addressed common myths and misconceptions surrounding edible oils and highlighted the unique advantages of specific oils. They emphasized the benefits of incorporating these oils in moderation as part of a balanced diet.

Speaking on the occasion Haritha Bathina, Chief Dietician at Apollo Hospital, Hyderabad, said "As nutritionists, it is our responsibility to provide accurate information about edible oils. There are several myths surrounding their consumption, such as the belief that all oils lead to weight gain. However, the truth is that oil is an essential part of a balanced diet. Each type of oil has its unique advantages and benefits. For example, rice bran oil is rich in antioxidants and vitamin E, which promote heart health and boost the immune system. Mustard oil contains heart-healthy monounsaturated fats, while groundnut oil is a good source of vitamin E. Sunflower oil, with its high smoke point, is versatile for various cooking methods. Also, Rice Bran Oil (RBO), which includes its rich content of antioxidants like Oryzanol, its balanced fatty profile with a 1:1:1 ratio of PUFA and MUFA, and its ability to lower bad cholesterol and maintain good cholesterol making it a great choice for day-to-day cooking. We encourage individuals to make healthier choice by incorporating Rice Bran Oil into their daily cooking but limit the quantity of oil being consumed on a daily basis."

RELATED VIDEO [More](#)

Name of the Website: www.youtube.com (6News Telangana)

Elink: <https://www.youtube.com/watch?v=-YsVd014Cuw>



Freedom Healthy Cooking Oil..Panel discussion on Busting Myths about Edible Oils



6News Telangana

16 subscribers

Subscribe

Name of the Website: www.youtube.com (Telangana Reuters)

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



వంట నూనెల ప్రయోజనాల గురించి నిపుణులతో
అవగాహన సదస్సు/Telangana Reuters



TELANGANA REUTERS

286 subscribers

Subscribe

Name of the Website: www.youtube.com (Hybiz TV)

Elink: https://www.youtube.com/watch?v=JH_SKwQU0fw

YouTube video player interface showing a panel discussion.

Myths About Edible Oils
ITC Kakatiya | July 2023

PANEL DISCUSSION MEMBERS

- Dr. Col. M. Sitaram**
Senior Consultant (Med & Cardiology),
Apollo Hospitals, Secunderabad
- Ms. Haritha Bathina**
Chief Dietician,
Apollo Hospitals, Hyderabad
- Dr. S. Nazreen**
Asst. Professor & HOD Nutrition (UG),
Medina Degree and PG College for Women, Hyderabad
- Dr. P. Chandra Shekhara Reddy**
VP Sales & Marketing,
Hydrex Media Ltd.

Video player controls: 1:00:43 / 1:32:14

Freedom Healthy Cooking Oils | Panel Discussion On Busting Myths About Edible Oils | Hybiz Tv

HYBIZT... 643K...
Subscribed
1
Share

Name of the Website: www.youtube.com (Siti Vision)

Elink: <https://www.youtube.com/watch?v=exCKfIZlmV8>



Search



వంట నూనె తో బరువు పెరగడం అపోహ మాత్రమే : సీతారాం ||

@sitivisionlive

All



బీచ్
ప్రెస్



బీచ్
చంద్ర

Name of the Website: www.youtube.com (ABN-Andhra Jyothy)

Elink: <https://www.youtube.com/watch?v=K1poI1pitT0>



వంట నూనెలపై అపోహలు.. ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ సదస్సు
| Cooking Oil | ABN Telugu



ABN Tel...
5.28M...



Subscribed



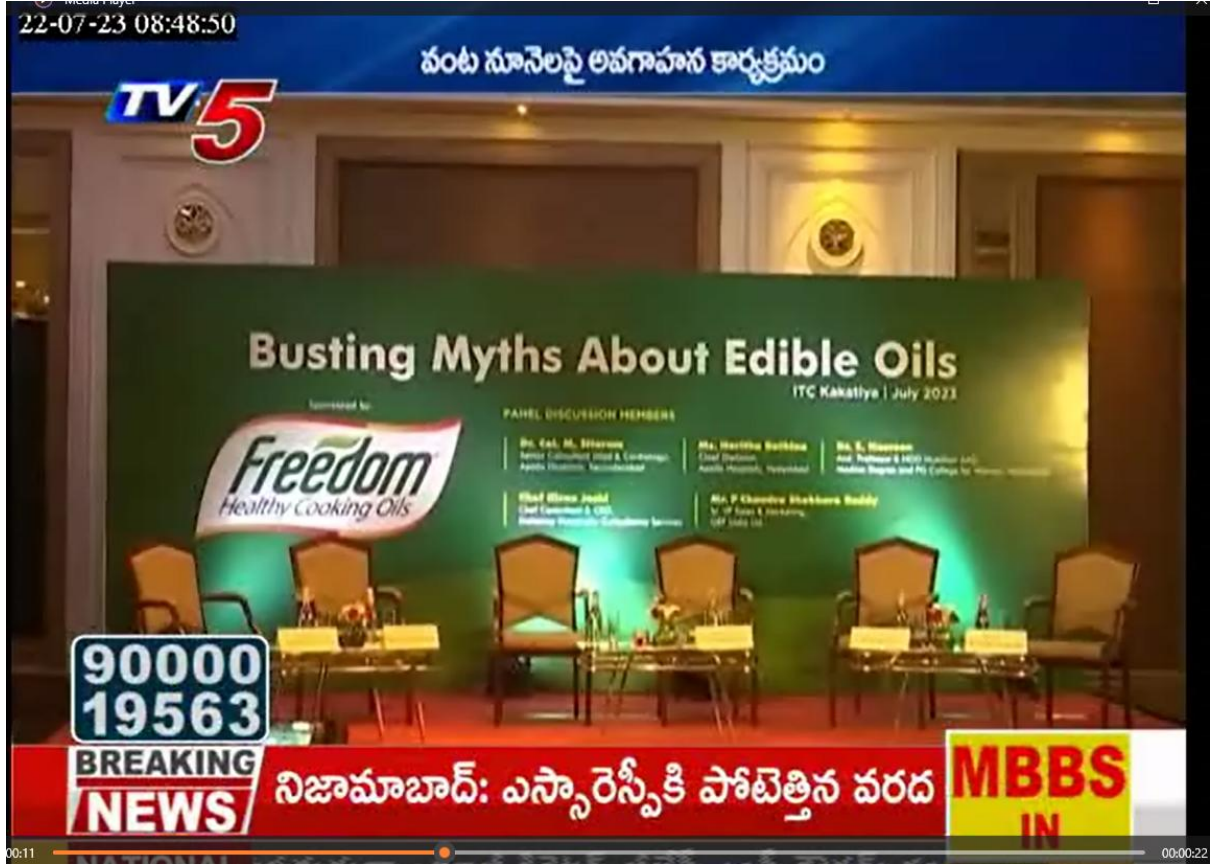
7



Share



Name of the Channel: TV5 News



Name of the Channel: ABN-Andhra Jyothy



వంట నూనెలపై అపోహలు.. ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ సదస్సు
| Cooking Oil | ABN Telugu

Name of the Channel: HMTV

11

hmtv 10 : 30 PM

Busting Myths About Edible Oils
17th Kolkata | June 2023

Freedom
Creating CDS

Dr. S. S. Bhattacharya
Dr. S. S. Bhattacharya
Dr. S. S. Bhattacharya

MBBS ABROAD

ఆయిల్స్ తో కొవ్వురాదు

BHAGYALAXMI
Educational Services

MEP 95500 22258

MBBS IN KAZAKHSTAN, KYRGYSTAN, VIETNAM, CENTRAL AMERICA
TOTAL FEE 15LAKHS, CALL : MEP CONSULTANCY 9550022258

Name of the Publication: Telangana today

Date: 30.07.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom 'Catch the Masala' Offer

Freedom's 'Catch the Masala' offer

STATE BUREAU

Hyderabad

Freedom Healthy Cooking Oils has launched a promotional offer titled 'Freedom Catch the Masala'. On every purchase of a one-litre pouch or bottle of Freedom Refined Sunflower Oil, the customer will get a 'Catch Garam Masala' pack worth Rs 10 free.

A company press release said Freedom Refined Sunflower Oil was fortified with vitamins A&D. Company's senior VP P Chandra Shekhara Reddy said in a press release that the company came up with the offer to maintain consumer excitement by enhancing customer value.

Name of the Publication: Namaste Telangana

Date: 30.07.2023

Page No: 07

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom 'Catch the Masala' Offer

ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా

హైదరాబాద్, జూలై 29: ఫ్రీడమ్ వంటనూనెల సంస్థ తన వినియోగదారుల కోసం కోత్త ఫ్రీడమ్



క్యాచ్ ద మసాలా' ప్రమోషనల్ ఆఫర్ ను ప్రకటించింది. ఈ ఆఫర్ లో భాగంగా లీటర్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ బాటిల్/పాచ్ కొనుగోలు చేసిన వారికి రూ.10 విలువైన ఒకటి క్యాచ్ గరం మసాలా ప్యాక్ ను ఉచితంగా అందిస్తున్నది. ఈ సందర్భంగా ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పీ చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ..కోత్త ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్ ను తీసుకోవ్వండటం చాలా సంతోషంగా ఉన్నది, ప్రతి లీటర్(పాచ్/బాటిల్)పై రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ ప్యాకెట్ గరం మసాలాను ఉచితంగా అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు.

Name of the Publication: Sakshi

Date: 30.07.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom 'Catch the Masala' new Offer

నూతన ఆఫర్ తో 'ఫ్రీడం క్యాచ్ ద మసాల'

సాక్షి, సిటీబ్యూరో: ఫ్రీడం హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ కంపెనీ వినియోగదారుల కోసం కొత్తగా 'ఫ్రీడం క్యాచ్ ద మసాల' ప్రచార ఆఫర్ ను తీసుకువచ్చింది. ఈ ఆఫర్ లో భాగం గా ప్రతీ ఒక లీటర్ ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ బాటిల్ కొనుగోలుపై రూ.10 విలువగల క్యాచ్ గరం మసాల ప్యాకెట్ ను ఉచితంగా అందిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా సంస్థ సేల్స్ మార్కెటింగ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్రశేఖర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ వినియోగదారులకు ఎల్లప్పుడూ ఉత్తమ సేవలతో పాటు మంచి ఆఫర్లను అందిస్తున్నామని తెలిపారు. తమ సంస్థ అందించే ఆయిల్ లో ఎ,డీ,ఈ విటమిన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయని పేర్కొన్నారు.

Name of the Publication: Surya

Date: 31.07.2023

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్ ప్రకటించిన ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్

మాదాపూర్,మేజర్ న్యూస్ : ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ తన వినియోగదారుల కోసం కొత్త ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ప్రమోషనల్ ఆఫర్ను తీసుకువచ్చింది. ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్లో, 1 లీటర్ పౌచ్/ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సస్టవర్ ఆయిల్ బాటిల్ ప్రతి కొనుగోలుపై వినియోగదారు రూ. 10 విలువైన



1 క్యాచ్ గరం మసాలా ప్యాక్ని ఉచితంగా పొందుతారు. ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సస్టవర్ ఆయిల్, విటమిన్లు ఏ అండ్ డి తో సమ్మోఎద్ది చేయబడింది. దీనిలో సహజంగా లభించే విటమిన్ కూడా సమ్మోఎద్దిగా ఉంటుంది. ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ సేల్స్ మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీ పి. చంద్ర శేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ, మేము కొత్త ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్ను అందిస్తున్నందుకు సంతోషిస్తున్నాము, ఇక్కడ ప్రతి 1 లీటరు (పౌచ్/బాటిల్) ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సస్టవర్ ఆయిల్ పై ఒక ప్యాకెట్ క్యాచ్ గరం మసాలా ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది. వినియోగదారులకు విలువను పెంచడం తో పాటుగా వారికి ఉత్సాహాన్ని స్పృహ ఎక్పించడానికి నిర్వహించడానికి మేము ఎల్లప్పుడూ మార్గాలను అన్వేషిస్తాము. ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్లో కస్టమర్లకు ఫ్రీడమ్ టు ఈట్ , ఫ్రీడమ్ టు ఎంజాయ్ లభిస్తుందని మేము ఆశిస్తున్నాము... అని అన్నారు.

Name of the Publication: Andhra Prabha

Date: 30.07.2023

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్ ని ప్రకటించిన ఫ్రీడమ్ హెల్త్

సోమాజిగూడ,జులై 29(ప్రభన్యూస్):ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ తన వినియోగదారులకోసం కొత్త ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ప్రమోషనల్ ఆఫర్ ను తీసుకువచ్చిందని సంస్థ ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్ లో, 1 లీటర్ పౌచ్, ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ బాటిల్ ప్రతి కొనుగోలుపై వినియోగదారు రూ. 10 విలువైన 1 క్యాచ్ గరం మసాలా ప్యాక్ ని ఉచితంగా పొందుతారు. ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్, విటమిన్లు ఎ అండ్ డి తో సమృద్ధి చేయబడిందని తెలిపారు. దీనిలో సహజంగా లభించే విటమిన్ ఈ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మొత్తం కుటుంబానికి ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక అన్నారు. సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ కు సంబంధించి ప్రముఖ బ్రాండ్ ఫ్రీడమ్, ప్రస్తుతం భారతదేశంలో సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ కేటగిరీలో మార్కెట్ వాటా ప్రకారం నంబర్ 1 స్థానంలో ఉందన్నారు. ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి చంద్ర శేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ..మేము కొత్త ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్ ను అందిస్తున్నందుకు సంతోషిస్తున్నామన్నారు. ఇక్కడ ప్రతి 1 లీటరు (పౌచ్ బాటిల్) ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ పై ఒక ప్యాకెట్ క్యాచ్ గరం మసాలా ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుందన్నారు. వినియోగదారులకు విలువను పెంచడంతో పాటుగా వారికి ఉత్సాహాన్ని సృష్టించడానికి మేము ఎల్లప్పుడూ మార్గాలను అన్వేషిస్తామని తెలిపారు..

Name of the Publication: Nava Telangana

Date: 01.08.2023

Page No: II

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్
FREE
₹10 విలువైన
క్యూబ్ మసాలా (12 గ్రాం)
1 లీటర్ ఎస్ఎఫ్ఎస్ ఆయిల్ తో

**“క్యాచ్ ద మసాలా” ఆఫర్ ప్రకటించిన
ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్**
సవరణంగా - జాబ్బీహిల్స్

ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ తన వినియోగదారుల కోసం కొత్త “ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా” ప్రమోషనల్ ఆఫర్ ను తీసుకువచ్చింది. ఈ మేరకు ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఈ ఆఫర్ లో వినియోగదారుడు 1 లీటర్ పౌచ్/ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ బాటిల్ కొంటే రూ. 10 విలువైన 1 క్యూబ్ గరం మసాలా ప్యాక్ ను ఉచితంగా పొందుతారు. ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్, విటమిన్లు ఏ అండ్ డీ తో సమృద్ధి చేశారు. దీనిలో సహజంగా లభించే విటమిన్ ఈ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మొత్తం కుటుంబానికి ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ కు సంబంధించి ప్రముఖ బ్రాండ్ ఫ్రీడమ్, ప్రస్తుతం భారతదేశంలో సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ టేటగిరీలో మార్కెట్ వాటా ప్రకారం నెంబర్ 1 స్థానంలో ఉంది.

ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్ర శేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ తాము కొత్త ఆఫర్ ను అందిస్తున్నందుకు సంతోషిస్తున్నామని తెలిపారు. వినియోగదారులకు విలువను పెంచడంతో పాటుగా వారికి ఉత్సాహాన్ని సృష్టించడానికి, నిర్వహించడానికి తాము ఎల్లప్పుడూ మార్గాలను అన్వేషిస్తామని చెప్పారు. ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్ తో కస్టమర్లకు ఫ్రీడమ్ టు ఈట్, ఫ్రీడమ్ టు ఎంజాయ్ లభిస్తుందని తాము అభిప్రాయపడుతున్నామని అన్నారు.

Name of the Publication: Vishalandhra

Date: 30.07.2023

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ 'క్యాచ్ ద మసాలా' ఆఫర్

విశాలాంధ్ర, జూబిలీహిల్స్ : ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ తన వినియోగదారుల కోసం కొత్త ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ప్రమోషనల్ ఆఫర్ ను తీసుకువచ్చింది. ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్ లో, ఒక్క లీటర్ పౌచ్/ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ బాటిల్ ప్రతి కొనుగోలుపై వినియోగదారు రూ. 10 విలువైన 1 క్యాచ్ గరం మసాలా ప్యాక్ ని ఉచితంగా పొందుతారు. ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్, విటమిన్లు ఎ అండ్ డీ తో సమృద్ధి చేయబడింది. దీనిలో సహజంగా లభించే విటమిన్ 'ఈ' కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మొత్తం కుటుంబానికి ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ కు సంబంధించి ప్రముఖ బ్రాండ్ ఫ్రీడమ్. ప్రస్తుతం భారతదేశంలో సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ కేటగిరీలో మార్కెట్ వాటా ప్రకారం సంఖ్య 1 స్థానంలో ఉంది. ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్ర శేఖరరెడ్డి మాట్లాడుతూ, మేము కొత్త ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ది మసాలా ఆఫర్ ను అందిస్తున్నందుకు సంతోషిస్తున్నాము, ఇక్కడ ప్రతి 1 లీటరు (పౌచ్/బాటిల్) ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ పై ఒక ప్యాకెట్ క్యాచ్ గరం మసాలా ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది. వినియోగదారులకు విలువను పెంచడం తో పాటుగా వారికి ఉత్సాహాన్ని సృష్టించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి మేము ఎల్లప్పుడూ మార్గాలను అన్వేషిస్తాము. ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్ తో కస్టమర్లకు ఫ్రీడమ్ టు ఈట్, ఫ్రీడమ్ టు ఎంజాయ్ లభిస్తుందని మేము ఆశిస్తున్నాము" అని అన్నారు.

Name of the Publication: Janam Sakshi

Date: 30.07.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Oils announces 'Catch the Masala' Offer

క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్‌ని ప్రకటించిన ఫ్రీడమ్ ఆయిల్స్

ఖైరతాబాద్: జూలై 29 (జనం సాక్షి) ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ తన వినియోగదారుల కోసం కొత్త 'ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా' ప్రమోషనల్ ఆఫర్‌ను తీసుకువచ్చినట్లు ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ సేల్స్ , మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్రశేఖరరెడ్డి తెలిపారు. ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్‌లో 1 లీటర్ పాచ్ ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ బాటిల్ ప్రతి కొనుగోలుపై వినియోగదారు రూ.10 విలువైన 1 క్యాచ్ గరం మసాలా ప్యాక్‌ని ఉచితంగా అందించనున్నట్లు చెప్పారు. వినియోగదారులకు విలువను పెంచ దంతో పాటుగా వారికి ఉత్సాహాన్ని సృష్టించడానికి ఎల్లప్పుడూ మార్గాలను అన్వేషిస్తామన్నారు. ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్‌తో కస్టమర్లకు ఫ్రీడమ్ టు ఈట్, ఫ్రీడమ్ టు ఎంజాయ్ లభిస్తుందని ఆశిస్తున్నామని అన్నారు.

Name of the Publication: Ninadam News

Date: 31.07.2023

Page No: 03

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Oils announces 'Catch the Masala' Offer

ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా

హైదరాబాద్, జూలై 30 (నినాదం న్యూస్) : ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ తన వినియోగదారుల కోసం కొత్త 'ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా' ప్రమోషనల్ ఆఫర్ ను తీసుకువచ్చింది. ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ద మసాలా ఆఫర్ లో, 1 లీటర్ పౌచ్/ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ బాటిల్ ప్రతి కొనుగోలుపై వినియోగదారు రూ. 10 విలువైన 1 క్యాచ్ గరం మసాలా ప్యాక్ ని ఉచితంగా పొందుతారు. ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్, విటమిన్లు ఏ అండ్ డి తో సమృద్ధి చేయబడింది. దీనిలో సహజంగా లభించే విటమిన్ ఈ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మొత్తం కుటుంబానికి ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ కు సంబంధించి ప్రముఖ ట్రాండ్ ఫ్రీడమ్, ప్రస్తుతం భారతదేశంలో సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ కేటగిరీలో మార్కెట్ వాటా ప్రకారం సంబర్ 1 స్థానంలో ఉంది. ఫ్రీడమ్ హెల్త్ కుకింగ్ ఆయిల్స్ సేల్స్, మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్ర శేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. మేము కొత్త ఫ్రీడమ్ క్యాచ్ ది మసాలా ఆఫర్ ను అందిస్తున్నందుకు సంతోషిస్తున్నాం. ఇక్కడ ప్రతి 1 లీటరు (పౌచ్/బాటిల్) ఫ్రీడమ్ రిఫైన్డ్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ పై ఒక ప్యాకెట్ క్యాచ్ గరం మసాలా ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది' అని అన్నారు.



Name of the Publication: Hindi Milap

Date: 01.08.2023

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

फ्रीडम ऑयल्स ने लांच किया 'फ्रीडम कैच द मसाला' ऑफर

हैदराबाद, 31 जुलाई-(मिलाप ब्यूरो)

फ्रीडम हेल्दी कुकिंग ऑयल्स द्वारा 'फ्रीडम कैच द मसाला' ऑफर लांच किया गया। इसके तहत ग्राहकों को 1 लीटर फ्रीडम रिफाईंड सनफ्लावर ऑयल की खरीद पर कैच गरम मसाले का पैक मिलेगा।

फ्रीडम हेल्दी कुकिंग ऑयल्स के उपाध्यक्ष (बिक्री एवं विपणन) पी. चंद्रशेखर रेड्डी ने कहा कि हमें नए फ्रीडम कैच द मसाला ऑफर को लांच कर हर्ष का अनुभव हो रहा है। इसमें ग्राहकों को फ्रीडम रिफाईंड सूरजमुखी तेल की खरीद पर कैच मसाला प्राप्त करने का अवसर प्राप्त होगा। उन्होंने कहा कि हमारा प्रयास नए-नए माध्यमों द्वारा फ्रीडम हेल्दी कुकिंग ऑयल्स के प्रति उपभोक्ताओं में उत्साह तथा रुचि उत्पन्न करना है। फ्रीडम कैच द मसाला ऑफर इसी कड़ी में एक प्रयास है।

जानकारी देते हुए बताया गया खाद्य तेल में अग्रणी ब्रांड फ्रीडम रिफाईंड सनफ्लावर ऑयल विटामिन ए, डी और ई से समृद्ध है। यह पूरे परिवार के लिए एक स्वस्थ विकल्प है। फ्रीडम कैच द मसाला ऑफर के तहत ग्राहकों को फ्रीडम रिफाईंड सनफ्लावर ऑयल के 1 लीटर पाउच या बोतल की प्रत्येक खरीद पर दस रुपये मूल्य वाला कैच गरम मसाला का पैक प्राप्त होगा।

Name of the Publication: Munsif Daily

Date: 31.07.2023

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

فریڈم آئیلز کی نئی پیشکش 'کیاچ دی مصالحہ'
ہر ایک لیٹر کی تھیلی یا بوتل پر 10 روپے کا کیاچ مصالحہ مفت

حیدرآباد۔ 30 جولائی (پریس نوٹ) فریڈم صحت بخوان تیل نے اپنے صارفین کے لئے نئی 'فریڈم کیاچ دی مصالحہ' فروغ پیشکش کی ہے۔ 'فریڈم کیاچ دی مصالحہ' آفرز میں فریڈم ریفائنڈ سن فلاور آئل کی ایک لیٹر کی پاکستان بوتل کی ہر خریدی پر صارف کو 10 روپے مالیت کا کیاچ گرم مصالحہ پیاک حاصل ہوگا۔ فریڈم ریفائنڈ سن فلاور آئل وٹامنس اے اور ڈی سے بھرپور ہے۔ یہ قدرتی طور پر وٹامن ای سے بھی بھرپور ہے۔ اس طرح یہ سارے خاندان کے لئے ایک صحت مند پسند ہے۔ فریڈم سن فلاور آئل کے برانڈ میں نمایاں ہے اور فی الوقت بھارت میں سن فلاور آئل زمرہ میں مارکٹ شراکت داری میں نمبر 1 پر ہے۔ مسٹر جی چندرا شکھر ریڈی سینئر وائس پریذیڈنٹ سیلز اینڈ مارکنگ فریڈم ہیلتھی کوکنگ آئیلز نے کہا "ہم نئی کیاچ گرم مصالحہ پیشکش کا اعلان کرتے ہوئے مسرت محسوس کرتے ہیں جس میں فریڈم ریفائنڈ سن فلاور آئل کی ہر ایک لیٹر (تھیلی یا بوتل) پر کیاچ گرم مصالحہ

Catch the MASALA OFFER
FREE
Catch Masala (12g) worth ₹10 with 1 Litre Sunflower Oil

کی ایک پاکٹ مفت دی جائے گی۔ ہم نے ہمیشہ صارف قدر کو بڑھاتے ہوئے صارف کے جوش کو پیدا کرنے اور برقرار رکھنے کے لئے نئے مواقع تلاش کئے ہیں۔ فریڈم کیاچ دی مصالحہ پیشکش کے ساتھ ہم توقع کرتے ہیں کہ تمام صارفین کھانے کی آزادی اور لطف اندوزی کی آزادی حاصل کریں گے۔

Name of the Publication: Siasat Daily

Date: 01.08.2023

Page No: 08

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

Freedom ہیلتی کوئنگ آئیلز کا
'کچ دی مسالہ' آفر

حیدرآباد - 31 جولائی (پریس نوٹ) فریڈم ہیلتی کوئنگ آئیلز کی جانب سے اس کے کسٹمرز کیلئے پرموٹل آفر فریڈم کچ دی مسالہ کا اعلان کیا گیا ہے۔ اس میں فریڈم ریٹائنڈ من فلاور تیل کے 1 لیٹر پاؤچ، ہاٹل کی ہر خریدی پر کسٹمر کو 10 روپے مالیتی ایک کچ دی مسالہ



بیک وقت حاصل ہوگا۔ مسٹر پی چندر شیکھر ریڈی، سینئر وائس پریذیڈنٹ سیلز اینڈ مارکیٹنگ، فریڈم ہیلتی کوئنگ آئیلز نے کہا کہ فریڈم ریٹائنڈ من فلاور تیل میں وٹامن اے اور ڈی کے علاوہ وٹامن ای بھی ہوتا ہے۔ اس طرح یہ پورے خاندان کیلئے ایک صحت بخش تیل ہے۔

Name of the Publication: Vijay Karnataka

Date: 30.07.2023

Page No: 14

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್ 'ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ' ಆಫರ್

ಬೆಂಗಳೂರು: | ಲಿಟರ್ ಪೌಚ್ / ಬಾಟಲ್ ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸೆಸ್ಟ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಪ್ರತಿ ಖರೀದಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕರು 10 ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ | ಕ್ಯಾಚ್ ಗೆರೆ ಮಸಾಲಾ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ. ಚಂದ್ರ ಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಮಾತನಾಡಿ,

"ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಜತೆಗೆ | ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಕ್ಯಾಚ್ ಗೆರೆ ಮಸಾಲಾವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲು ಸಂಶೋಧನಾಕ್ರಮವಿದೆ," ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಫ್ರೀಡಂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ತೈಲ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸೆಸ್ಟ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್, ಫ್ರೀಡಂ ಫಿಷಿಲಿ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಫೈಸ್ ಔಟ್ ಆಯಿಲ್, ಫ್ರೀಡಂ ಸಾವಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಫ್ರೀಡಂ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಲಭ್ಯ ಇವೆ.

ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸೆಸ್ಟ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಡಿ ಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆ ಯುವ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಸಹ ಇಲ್ಲಿ ಬೆರೆದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಬ್ರಾಂಡ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಾರ್ಕೆಟ್ನಲ್ಲಿ ಮೂರುನೇಯಲ್ಲಿ ನಂ.1 ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

Name of the Publication: Bharath Sarathi

Date: 30.07.2023

Page No: 05

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ 'ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ' ಕೊಡುಗೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ತನ್ನ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಹೊಸ 'ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ' ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ ಆಫರ್‌ನಲ್ಲಿ, 1 ಲೀಟರ್ ಪೌಚ್/ಬಾಟಲ್ ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸನ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಪ್ರತಿ ಖರೀದಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕರು 10 ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ 1 ಕ್ಯಾಚ್ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಪಡೆಯಲಿದ್ದಾರೆ.

ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸನ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಎ & ಡಿ ಯಿಂದ ಬಲಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯ



ಪ್ರಮುಖ ಬ್ರಾಂಡ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪಾಲಿನ ಮೂಲಕ ನಂ.1 ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಅಡುಗೆ

ಎಣ್ಣೆಗಳ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ. ಪಿ. ಚಂದ್ರ ಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು "ಹೊಸ ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ಮಸಾಲಾ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಲು ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ, ಅಲ್ಲಿ 1 ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಕ್ಯಾಚ್ ಗರಂ ಮಸಾಲಾವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಹಕರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಹಕರ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ಮಸಾಲಾ ಆಫರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಆನಂದಿಸಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ" ಎಂದರು.

Name of the Publication: Sanjay Samaya

Date: 30.07.2023

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ನಿಂದ ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ

ಸಂಜೆ ಸಮಯ ಸುದ್ದಿ, ಬೆಂಗಳೂರು: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ತನ್ನ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಹೊಸ 'ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ' ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ ಆಫರ್‌ನಲ್ಲಿ, 1 ಲೀಟರ್ ಪಾಚ್/ಬಾಟಲ್ ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸನ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್ ನ ಪ್ರತಿ ಖರೀದಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕರು 10 ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ 1 ಕ್ಯಾಚ್ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಪಡೆಯಲಿದ್ದಾರೆ. ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸನ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಎ & ಡಿ ಯಿಂದ ಬಲಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.



ಫ್ರೀಡಂ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಬ್ರಾಂಡ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪಾಲಿನ ಮೂಲಕ ನಂ. 1 ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. (ಮೂಲ: ನೀಲ್ಸನ್ MAT ಮಾರ್ಚ್ 2022).

ಈ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ. ಪಿ. ಚಂದ್ರ ಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು "ಹೊಸ ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ಮಸಾಲಾ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಲು ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ, ಅಲ್ಲಿ 1 ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಕ್ಯಾಚ್ ಗರಂ ಮಸಾಲಾವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಕರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಹಕರ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ಮಸಾಲಾ ಆಫರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಆನಂದಿಸಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ" ಎಂದರು.

Name of the Publication: Sanjay Prabha

Date: 30.07.2023

Page No: 05

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ 'ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ' ಕೊಡುಗೆ



ಬೆಂಗಳೂರು: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ತನ್ನ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಹೊಸ 'ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ' ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ ಅಫರ್‌ನಲ್ಲಿ, 1 ಲೀಟರ್ ಪೌಚ್/ಬಾಟಲ್ ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸನ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಪ್ರತಿ ಖರೀದಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕರು 10 ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ 1 ಕ್ಯಾಚ್ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಪಡೆಯಲಿದ್ದಾರೆ.

ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸನ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಎ & ಡಿ ಯಿಂದ ಬಲಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಬ್ರಾಂಡ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪಾಲಿನ ಮೂಲಕ ನಂ.1 ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ. ವಿ. ಚಂದ್ರ ಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು "ಹೊಸ ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ಮಸಾಲಾ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಲು ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ, ಅಲ್ಲಿ 1 ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಕ್ಯಾಚ್ ಗರಂ ಮಸಾಲಾವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಹಕರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಹಕರ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ಮಸಾಲಾ ಅಫರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅನಂದಿಸಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ" ಎಂದರು.

Name of the Publication: Vishwa Vaaridhi


Date: 30.07.2023

Page No: 03

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ರಿ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ 'ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ' ಕೊಡುಗೆ



ಮಸಾಲಾ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾಚ್ ಮಾಡಿ

FREE
100g
100g (3.5 oz) 12 months
100g (3.5 oz) 12 months

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ರಿ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ತನ್ನ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಹೊಸ 'ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ' ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ನೀಡಿದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ ಆಫರ್‌ನಲ್ಲಿ, 1 ಲೀಟರ್ ಪಾಟ್/ಬಾಟಲ್ ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸನ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಪ್ರತಿ ಖರೀದಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕರು 10 ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ 1 ಕ್ಯಾಚ್ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಪಡೆಯಲಿದ್ದಾರೆ.

ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸನ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಎ & ಡಿ ಯಿಂದ ಬಲಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಸೈಕೋಲೋಜಿಕಲ್ ಬೋಲಿಂಗ್ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಓಗಾ-3 ಇದು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪಾಲಿಸಿ ಮೂಲಕ ಸಂ.1 ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ರಿ ಆಯಿಲ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಓರಿಯಂಟ್ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ. ಎ. ಚಂದ್ರ ಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು "ಹೊಸ ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ಮಸಾಲಾ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಲು ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ, ಅಲ್ಲಿ 1 ಪ್ಯಾಕ್ಟ್ ಕ್ಯಾಚ್ ಗರಂ ಮಸಾಲಾವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಕರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಹಕರ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ಮಸಾಲಾ ಆಫರ್ ನೋಂದಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಆನಂದಿಸಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ" ಎಂದರು.

Name of the Publication: Eesanje

Date: 31.07.2023

Page No: 06

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್‌ನಿಂದ ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ ಕೊಡುಗೆ

ಬೆಂಗಳೂರು, ಜು.30: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್‌ನನ್ನ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಹೊಸ 'ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ' ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ಮಸಾಲಾ ಆಫರ್‌ನಲ್ಲಿ 1 ಲೀಟರ್ ಪೌಚ್/ಬಾಟಲ್ ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸನ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಪ್ರತಿ ಖರೀದಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕರು 10 ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ 1 ಕ್ಯಾಚ್ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಪಡೆಯಲಿದ್ದಾರೆ.

ಫ್ರೀಡಂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸನ್ ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಡಿಯಿಂದ ಬಲಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಬ್ರಾಂಡ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪಾಲಿನ ಮೂಲಕ ನಂ. 1 ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ.ಚಂದ್ರ ಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು 'ಹೊಸ ಫ್ರೀಡಂ ಕ್ಯಾಚ್ ಮಸಾಲಾ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಿರುವುದು ಸಂತಸವಾಗಿದ್ದು 1 ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಕ್ಯಾಚ್ ಗರಂ ಮಸಾಲಾವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

Name of the Publication: Dinasudar

Date: 31.07.2023

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

**வாடிக்கையாளர்களுக்கு
சலுகை**

பெங்களூரு ஜூலை 29- ஃப்ரீடம் ஹெல்தி குக்கிங் ஆயில்ஸ் தனது வாடிக்கையாளர்களுக்கு புதிய 'ஃப்ரீடம் கேட்ச் தி மசாலா' சலுகையை வெளியிட்டுள்ளது. ஃப்ரீடம் கேட்ச் தி மசாலா சலுகையில், வாடிக்கையாளர்கள் ஃப்ரீடம் ரீஃபைன்ட் சன்மிளவர் ஆயிலின் 1 லிட்டர் பை/பாட்டில் வாங்குவதற்கு 10 ரூபாய் தள்ளுபடி பெறுவார்கள். மதிப்புள்ள 1 கேட்ச் கரம் மசாலா பேக் கிடைக்கும். சுதந்திர சுத்திகரிக்கப்பட்ட சூரியகாந்தி எண்ணெய் வைட்டமின்கள் ஏ & டி மூலம் செறிவூட்டப்பட்டுள்ளது.

இதில் இயற்கையாகவே வைட்டமின் ஈ நிறைந்துள்ளது. எனவே இது முழு குடும்பத்திற்கும் ஆரோக்கியமான தேர்வாகும். ஃப்ரீடம் என்பது சூரியகாந்தி எண்ணெயின் முன்னணி பிராண்டாகும், மேலும் இந்தியாவில் சூரியகாந்தி எண்ணெய் வகையின் சந்தைப் பங்கின் அடிப்படையில் தற்போது நம்பர் 1 இடத்தைப் பிடித்துள்ளது.

இது குறித்து பேசிய ஃப்ரீடம் ஆரோக்கியமான சமையல் எண்ணெய் விற்பனை மற்றும் சந்தைப்படுத்தல் மூத்த துணைத் தலைவர் மிசந்திர சேகர ரெட்டி சலுகைகள் குறித்து விளக்கமாக கூறினார்.

Name of the Publication: Dharitri

Date: 31.07.2023

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

ଫ୍ରିଡମ୍ କ୍ୟାଚ୍ ଦି ମସଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୧।୭

ଫ୍ରିଡମ୍ ହେଲ୍‌ଥି କୁକିଂ ଅଏଲ୍‌ସ୍ ପକ୍ଷରୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ 'ଫ୍ରିଡମ୍ କ୍ୟାଚ୍ ଦି ମସଲା' ଅଫରର ଶୁଭାରମ୍ଭ ସମ୍ପର୍କରେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ବିଶେଷ କରି ପ୍ରତି ୧ ଲିଟର (ପାଉଚ/ ବଟଲ) ଫ୍ରିଡମ୍ ରିଫାଇନ୍‌ଡ ସନ୍‌ପ୍ଲାଓ୍ଵର ଅଏଲର କ୍ରୟ ଉପରେ ଗ୍ରାହକ ୧୦ ଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟର ଏକ ଗରମ ମସଲା ପ୍ୟାକେଟ ମାରଣାରେ ପାଇପାରିବେ। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଫ୍ରିଡମ୍ ହେଲ୍‌ଥି କୁକିଂ ଅଏଲ୍‌ସ୍ ବରିଷ୍ଠ ଉପସଭାପତି (ବିଜ୍ଞି-ଏବଂ ବିପଣନ) ପି. ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ରେଞ୍ଜା କହିଛନ୍ତି, ଏକଲିଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଅଫରର ଘୋଷଣା ଓ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରି ଆମେ ବେଶ୍ ଉତ୍ସାହିତ ଅଛୁ। ଏପରିକି ଆମର ଗ୍ରାହକମାନେ ପ୍ରତି ୧ଲିଟର (ପାଉଚ/ ବଟଲ) ଫ୍ରିଡମ୍ ରିଫାଇନ୍‌ଡ ସନ୍‌ପ୍ଲାଓ୍ଵର ଅଏଲର କ୍ରୟ ଉପରେ ଗ୍ରାହକ ୧୦ ଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟର ଏକ



ଗରମ ମସଲା ପ୍ୟାକେଟ ମାରଣାରେ ପାଇପାରିବେ। ପାଲଟେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଯେଉଁଭଳି ଭାବେ ଦରବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି, ଏହି ଅଫର ଗ୍ରାହକଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହେବ। ବିଶେଷ କରି ଗ୍ରାହକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ସାହ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ କାରବାର ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଧୀନତାର ସହ କରିପାରିବେ ବୋଲି ରେଞ୍ଜା ମତପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଦୂତନାୟୋଗ୍ୟ, ଜେମିନା ଏଡିଭେଲସ୍ ଆଣ୍ଡ ପ୍ୟାଟସ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଲିମିଟେଡ (ଜିଇଏଫ ଇଣ୍ଡିଆ)ର ଲୋକପ୍ରିୟ ବ୍ରାଣ୍ଡ ଫ୍ରିଡମ୍ ଜରିଆରେ ଫ୍ରିଡମ୍ ହେଲ୍‌ଥି କୁକିଂ ଅଏଲ୍‌ସ୍‌ର ବ୍ୟାପକ ସମ୍ଭାର ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ।

Name of the Website: www.telanganatoday.com

Elink: <https://telanganatoday.com/freedom-cooking-oils-announces-catch-the-masala-offer>

Saturday, Jul 29, 2023

Telangana Today

FOR LOCAL TO GLOBAL NEWS


[f](#) [t](#) [v](#) [@](#) [i](#)

Hyderabad Telangana Andhra Pradesh India World Entertainment Science and Tech Sport Business ... ▾

Home | Hyderabad | Freedom Cooking Oils Announces Catch The Masala Offer


Freedom cooking oils announces 'Catch the Masala' offer

On every purchase of one litre pouch or bottle of Freedom refined Sunflower oil the customer will get a 'Catch Garam Masala' pack worth Rs 10 free



Keep confidential, confidential with HP EliteBook 845...
by reinvent.hp.com/elitebook845-book-a-demo


[Get a Demo](#)



0:22

Mutual Fund investments are subject to market risks,
read all scheme related documents carefully.

Advertisement



Book Now

LATEST NEWS

- Freedom cooking oils announce 'Catch the Masala' offer
1 second ago
- TCS introduces organisational structure under new CEO
58 seconds ago
- Ashes: England cricketers wear jerseys in support of dementia patients
7 mins ago
- Nizamabad: Minister Vemuri inaugurates free driving licence centre at Balkonda
8 mins ago
- Uttarakhand: Police crack fraud via 15 Chinese fake...

Name of the Website: www.hospibuz.com

Elink: <https://hospibuz.com/freedom-healthy-cooking-oils-announces-catch-the-masala-offer/>



HOSPITALITY LEXIS MAGAZINE [Read Now](#)

HOSPIBUZ.COM

[Buzzing Now](#) ▾ [Magazine](#) ▾ [Interviews](#) ▾ [Channels](#) ▾ [Reviews](#) ▾

Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

[Home](#) [Buzzing Now](#) [Beverage Business News](#)

29/07/2023

Hyderabad: 29th July, 2023: Freedom Healthy Cooking Oils unveiled the new 'Freedom Catch the Masala' promotional offer to its customers. In the Freedom Catch the Masala offer, for every purchase of 1 Litre pouch/bottle of Freedom Refined Sunflower Oil the customer will get 1 Catch Garam Masala pack worth Rs. 10 free.

Freedom Refined Sunflower oil is fortified with Vitamins A & D. It is also rich in naturally occurring Vitamin E. It is thus a healthier choice for the entire family. Freedom is a leading brand of Sunflower oil and currently ranks No. 1 by market share in the Sunflower Oil category in India. (Source: Nielsen MAT March 2022)

Tre



Rec



June 17, 21



Name of the Website: www.passionateinmarketing.com

Elink: <https://www.passionateinmarketing.com/freedom-healthy-cooking-oils-announces-catch-the-masala-offer/>

Passionate in Marketing
Marketers in Conversation

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

SPACE DESIGNED TO HELP YOU WORK, REST, AND RECHARGE.
BOOK NOW


Home ▾ Articles ▾ Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

Articles

Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

By Passionate in Marketing · July 29, 2023 144 0

f t g+ p



Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

Rain Jackets Start from ₹599
Decathlon Erramanzil

Hyderabad: 29th July, 2023: Freedom Healthy Cooking Oils unveiled the new 'Freedom Catch the Masala' promotional offer to its customers. In the Freedom Catch the Masala offer, for every purchase of 1 Litre pouch/bottle of Freedom Refined Sunflower Oil the customer will get 1 Catch Garam Masala pack worth Rs.

Decathlon Erramanzil
Rain Jackets Start from ₹599
Conquer the Rain with Ease with Rain Jackets from Decathlon

Also Read

Brace yourself for the year's hottest collaboration—Barbie x Hair Drama Co. Collection

Passionate in Marketing · July 25, 2023

India's leading hair accessory brand, Hair Drama Company, has collaborated with the iconic brand, Mattel, to bring you a stunning collection of hair

Here's Launching 13 Brand

Name of the Website: www.mediainfoonline.com

Elink: <https://www.mediainfoonline.com/tag/catch-the-masala-offer>

Home > Posts tagged Catch the Masala offer

TAG: CATCH GARAM MASALA, CATCH THE MASALA OFFER, FREEDOM HEALTHY COOKING OILS, FREEDOM REFINED SUNFLOWER OIL, HEALTHY COOKING, INDIA, MARKET SHARE, VITAMINS



BRAND

Freedom Healthy Cooking Oils Introduces 'Catch the Masala' Offer



MI NEWSDESK

🕒 JUL 29, 2023

Freedom Healthy Cooking Oils is offering a free pack of Catch Garam Masala with every purchase of 1 litre of Freedom Refined Sunflower Oil, providing customers...

Name of the Website: www.businessmicro.in

Elink: <https://businessmicro.in/health/freedom-healthy-cooking-oils-announces-catch-the-masala-offer/>



Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer



Hyderabad: 31st July 2023 Freedom Healthy Cooking Oils unveiled the new 'Freedom Catch the Masala' promotional offer to its customers. In the Freedom Catch the Masala offer, for every purchase of 1 Litre pouch/bottle of Freedom Refined Sunflower Oil the customer will get 1 Catch Garam Masala pack worth Rs. 10 free.

Freedom Refined Sunflower oil is fortified with Vitamins A & D. It is also rich in naturally occurring Vitamin E. It is thus a healthier choice for the entire family. Freedom is a leading brand of Sunflower oil and currently ranks No. 1 by market share in the Sunflower Oil category in India. (Source: Nielsen MAT March 2022).

According to Mr. P. Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President – Sales & Marketing, Freedom Healthy Cooking Oils said, "We are pleased to announce the new Freedom Catch the Masala offer where 1 packet of Catch Garam Masala will be given free with every 1 Litre (pouch/bottle) of Freedom Refined Sunflower Oil. We always explore avenues to create and maintain consumer excitement by enhancing customer value. With Freedom Catch the Masala offer we hope that the customers will get the Freedom to eat, Freedom to enjoy."

Search

Archives



Name of the Website: www.onlinenews9.in

Elink: <https://onlinenews9.in/health/freedom-healthy-cooking-oils-announces-catch-the-masala-offer/>

Online News 9

Blog

Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

By [Rabindra](#) | [July 31, 2023](#) | In [Health](#) | [No Comments](#)

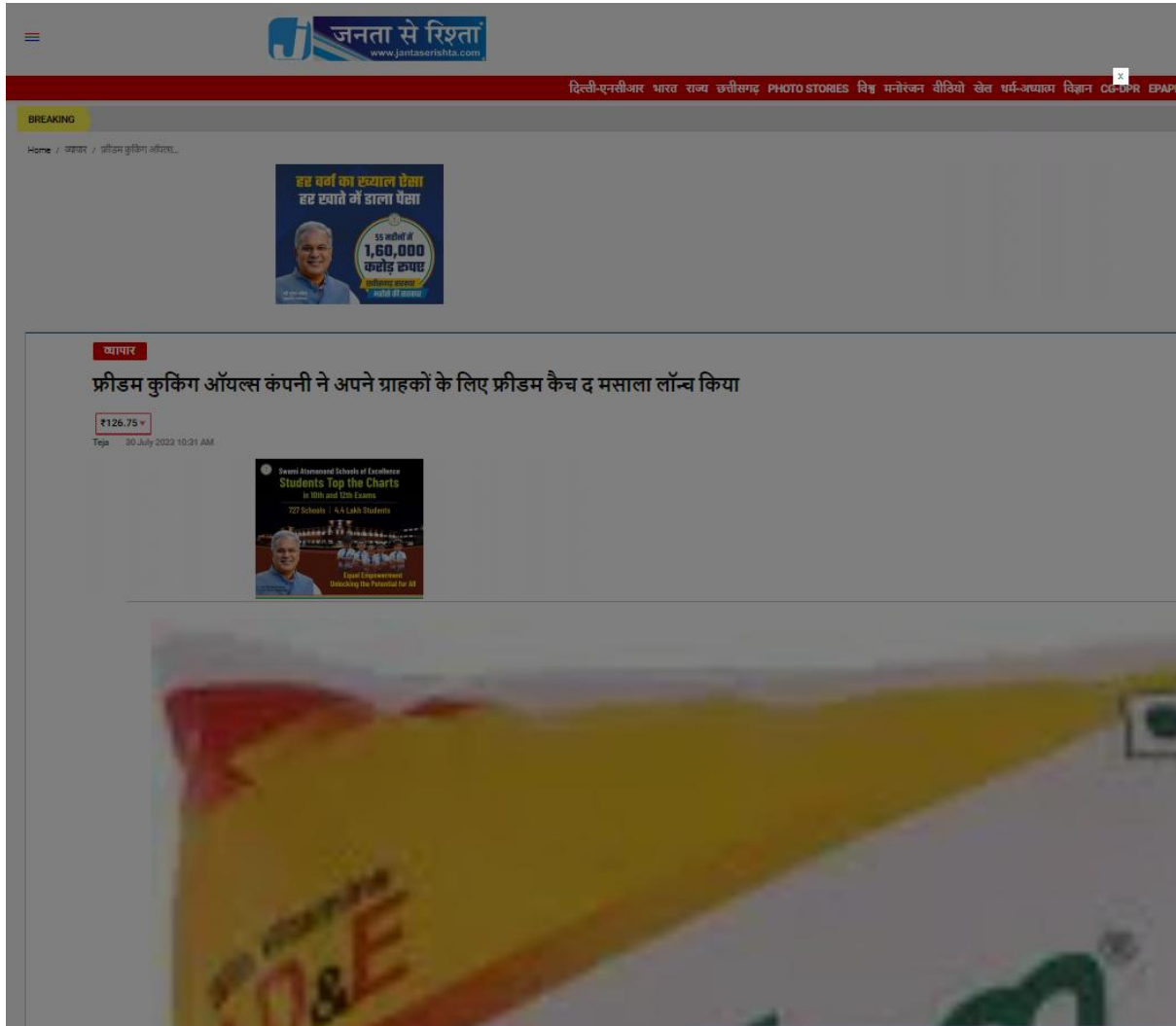


Hyderabad: 31st July 2023 Freedom Healthy Cooking Oils unveiled the new 'Freedom Catch the Masala' promotional offer to its customers. In the Freedom Catch the Masala offer, for every purchase of 1 Litre pouch/bottle of Freedom Refined Sunflower Oil the customer will get 1 Catch Garam Masala pack worth Rs. 10 free.

Freedom Refined Sunflower oil is fortified with Vitamins A & D. It is also rich in naturally occurring Vitamin E. It is thus a healthier choice for the entire family. Freedom is a leading brand of Sunflower oil and currently ranks No. 1 by market share in the Sunflower Oil category in India. (Source: Nielsen MAT March 2022).


Name of the Website: www.jantaserishta.com

Elink: <https://jantaserishta.com/business/freedom-cooking-oils-company-launches-freedom-catch-the-masala-for-its-customers-2647148>



Name of the Website: www.fmlive.in


Elink: <https://www.fmlive.in/freedom-healthy-cooking-oils-announces-catch-the-masala-offer/>



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

Freedom Healthy Cooking Oils announces 'Catch the Masala' Offer

By Fact Maker




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

Hyderabad: Freedom Healthy Cooking Oils unveiled the new '**Freedom Catch the Masala**' promotional offer to its customers. In the **Freedom Catch the Masala** offer, for every purchase of 1 Litre pouch/bottle of Freedom Refined Sunflower Oil the customer will get 1 **Catch Garam Masala** pack worth **Rs. 10** free.


Freedom Refined Sunflower oil is fortified with Vitamins A & D. It is also rich in naturally occurring Vitamin E. It is thus a healthier choice for the entire family. Freedom is a leading brand of Sunflower oil and currently ranks No. 1 by market share in the Sunflower Oil category in India. *(Source: Nielsen MAT March 2022).*

According to **Mr. P. Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President – Sales & Marketing, Freedom Healthy Cooking Oils** said, "We are pleased to announce the new **Freedom Catch the Masala** offer where 1 packet of **Catch Garam Masala** will be


POPULAR POSTS




SBI
Limi




Mah
thro




Worl
Acti



GST
Indu



Hyd
part



GROW YOUR
BUSIN
WITH

STAY CONNECTED

[f](#) | Facebook L

Name of the Publication: Deccan Herald

Date: 30.07.2023

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: Health, healing, humour mark the seventh meet of Bhumika Club

Health, healing, humour mark the seventh meet of Bhumika Club

BENGALURU, DHNS

Health was the highlight of the seventh edition of Freedom Oil presents Bhumika Club by Deccan Herald and Prajavani.

The Club aims to foster a space for women to network and broaden their knowledge, and the Saturday meetup saw more than 150 women and a few children turn up at Hotel Pai Vista in Banashankari.

The first guest of the event, Kannada actress Bhavvana Rao, urged everyone to listen to their body as it is always giving out 'signs'. She illustrated with a personal anecdote: "I don't have a sweet tooth. But four-five years ago, I started craving sweets. I went for a check-up and found it was the start of thyroid." Recovery followed over three months.

An actor's life is stressful and she says she turns to yoga and meditation to cope with the rigours of her job.

On the sideline, RJ Nikitha, the host, quizzed Bhavvana about her journey in cinema. Persistence and patience are key to any career, she



Top row, from left: Actress Bhavvana Rao, artiste Mimicry Gopi and chef Aadharsh Tatpat engage audience at the Bhumika Club event on Saturday. (bottom row, left) Shakti (sitting) and Aparna Rao led a session on sound healing. (Bottom row, Right) More than 150 women turned up.

DH PHOTOS/SK DINESH

said. Being a Bharatanatyam dancer, film choreography was a different genre but her grounding in classical dance came in handy, she added.

A quick game later, Shakti led a

sound healing demonstration alongside psychotherapist-dancer Aparna Rao. Sound healing helps to relieve stress and improve focus.

They played an assortment of

flute, djembe, ghungroos, cymbals and a sound bowl, one after another, sometimes together, but rhythmically. The chanting and music silenced the murmur in the hall.

Then, Shakti switched to guitar and sang 'Yeh Honsla', a Hindi film song which speaks of hope and motivation, while Aparna improvised a dance.

Exhorting the healing powers of music, Shakti said, "Flute came to me at a dark phase in my life. It helped me heal." They added that we all have rhythm inside our bodies and activities like drum jams are good way to tap into that.

Up next was a cookery segment by chef Aadharsh Tatpat. He made a nutritious Mediterranean salad, sauteing it in rice bran oil, which is said to be low on cholesterol, is anti-inflammatory, and has high smoking point.

His session filled the room with



the sizzle sound and aromas and also questions by the audience. He dispensed information: Onion is good for gut health. Turmeric is anti-septic. Garlic is anti-biotic. No food is truly organic. Then, some advice: Prepare simple food at

home. Makes salads at least two times a week. Don't use frozen ingredients in salads.

In a bid to demonstrate the impact of healthy eating, he asked the audience to guess his age. 45, 40, 36, pat came the replies. "I am 52," He said and the audience broke into a collective 'wow'.

The monthly meet concluded with a 20-minute comedy sketch by Mimicry Gopi. In the true 'Laughter is the best medicine' style, he left the audience in splits with his 'men versus women' jokes and imitation of politicians from Siddaramaiah to H D Kumaraswamy and Narendra Modi.

Name of the Publication: Prajavani

Date: 30.07.2023

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: Health, healing, humour mark the seventh meet of Bhumika Club

ಭೂಮಿಕಾ ಕ್ಲಬ್‌ನ 7ನೇ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಶೋ • ನಕ್ಕು ನಗಿಸಿದ ಕಾಮಿಡಿ

ಮೈಮರೆಸಿದ ಸೌಂಡ್ ಹೀಲಿಂಗ್

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಮೈ ಮರೆಸಿದ ಸೌಂಡ್ ಹೀಲಿಂಗ್, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಲಾಡ್, ನಕ್ಕು ನಗಿಸಿದ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಕಾಮಿಡಿ, ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳು. 'ಪ್ರಜಾವಾಣಿ' ಹಾಗೂ 'ಡೆಕ್ಕನ್ ಹೆರಾಲ್ಡ್' ನ ಭೂಮಿಕಾ ಕ್ಲಬ್ ಬನಶಂಕರಿಯ ಹೋಟೆಲ್ ಪೈ ವಿಸ್ತಾರದಲ್ಲಿ ಶನಿವಾರ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 7ನೇ ಆವೃತ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಭ್ರಮ ಇದು.

'ಪ್ರೀಡಂ ಆಯಲ್' ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಎಕ್ಸ್‌ಬೆಂಜಿಯೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು.

ಸ್ಟಾಂಡ್ ಅಡ್ ಕಾಮಿಡಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಿಮಿಕ್ ಗೋಪಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.



ನಟಿ ಭಾವನಾ ರಾವ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. 'ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದು ಕಡೆ ಕೂಡಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ' ಎಂದು ಅವರು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದರು.

ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಕಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

'ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಆಹಾರ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೋ ಜಾಹಿರಾತು, ರೀಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

'ದೊಡ್ಡವಳಾದ ಮೇಲೆ ಏನಾಗಬೇಕು ಎಂದು ನನ್ನ ಕಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ನಟಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ



ನಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ್ದ ಆಸೆ ಅದಾಗಿತ್ತು. ಭರತನಾಟ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ನೃತ್ಯಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ಎರಡೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಕಲಾ ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಆದರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತಾಗಲು ಭರತನಾಟ್ಯ ಕಾರಣ' ಎಂದು ಅನುಭವ ಹೇಳಿಕೊಂಡರು.

ಬಂಜೆ, ಕೊಳಲು, ಗಿಟಾರ್, ಪಾದು ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಸಂಗೀತ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು

ಭೂಮಿಕಾ ಕ್ಲಬ್ ಶನಿವಾರ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 7ನೇ ಆವೃತ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂಡ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಅವರ್ಣ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು

ಶಕ್ತಿ ಅವರು ಸೌಂಡ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅವರ್ಣ್ಯ ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ವನಿ ಗೂಡಿಸಿದ್ದ. ಲ್ಲದೇ ಸ್ವಲ್ಪದ ಮೂಲಕ 'ಮಾನಸ್ ರಿಬ್ರಲ್' ನಡೆಸಿದರು. ಶಕ್ತಿ-ಅವರ್ಣ್ಯ ಅವರ ಹೀಲಿಂಗ್ ಗೋಷ್ಠಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ಮಂತ್ರಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸಿತು.

'ಹೀಲಿಂಗ್ ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಬಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗಾಗಿಯೋ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಮಗಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು' ಎಂದು ಅವರ್ಣ್ಯ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಶೋವನ್ನು ಪೆಫ್ ಆದರ್ಶ್ ತಟಪತಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಯ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನೀಡಿದರು. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನ ಈ ರೀತಿ ಸಲಾಡ್ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮಿಮಿಕ್ ಗೋಪಿ ಅವರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಕಾಮಿಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಗಗಡಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ನಿರೂಪಕಿ ನಿಮಿತಾ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಿ ಹುರುಡುಬಿಡಿದರು. ಗದ್ದವರಿಗೆ ಉಡು-ಗೊರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಶೋವನ್ನು ಪೆಫ್ ಆದರ್ಶ್ ತಟಪತಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ನಟಿ ಭಾವನಾ ರಾವ್ ಮಾತು