

Consolidated E-Dossier

FREEDOM HEALTHY COOKING OILS



Date: December 01st – 31st, 2023

Prepared by

COVERAGE INDEX

PRINT COVERAGES			
Sl No	Date	Publication	Headline
Mustard Oil A Healthy touch to Traditional Indian Flavors - HYDERABAD & BANGALORE			
Sl No	Date	Publication	Headline
01	16.12.2023	Sakshi	Health with Mustard oil
02	17.12.2023	Andhra Prabha	A Healthy touch to Traditional Indian Flavors
03	17.12.2023	Nava Telangana	A special place for Indian flavors with Mustard oil
04	18.12.2023	Vishalandhra	A healthy touch to traditional Indian flavors is Mustard oil
05	18.12.2023	Surya	Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors
06	19.12.2023	Ninadam News	Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors
07	19.12.2023	Janam Sakshi	Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors
08	18.12.2023	Siasat Daily	Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors
09	04.01.2023	Munsif Daily	Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors
10	23.12.2023	Rahnuma-E-Deccan	Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors
11	19.12.2023	Sanje Prabha	Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors
12	19.12.2023	Sanje Samaya	Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors
13	19.12.2023	Vishwa Vaaridhi	Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

14	19.12.2023	Bharath Sarathi	Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors
15	19.12.2023	Dinasudar	Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors
ONLINE COVERAGES			
16	www.deccanchronicle.com		https://www.deccanchronicle.com/lifestyle/health-and-wellbeing/161223/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors.html
17	www.hospibuz.com		https://hospibuz.com/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/
18	www.passionateinmarketing.com		https://www.passionateinmarketing.com/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/
19	www.365telugu.com		https://365telugu.com/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/
20	www.mediabulletins.com		https://mediabulletins.com/health/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/
21	www.businessnewsforprofit.com		https://businessnewsforprofit.com/health/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/
22	www.pulsexpertech.com		https://pulsexpertech.com/health/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/
23	www.firstrapidreporter.wordpress.com		https://firstrapidreporter.wordpress.com/2024/01/03/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/
24	www.zephyrbulletin.wordpress.com		https://zephyrbulletin.wordpress.com/2024/01/03/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/

25	www.fmlive.in	https://www.fmlive.in/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/	
Freedom Healthy Cooking Oils presents VK Street Sambhrama			
PRINT COVERAGES			
26	23.12.2023	Vijay Karnataka	Freedom Healthy Cooking Oils presents VK Street Sambhrama
27	25.12.2023	Vijay Karnataka	Freedom Healthy Cooking Oils presents VK Street Sambhrama
28	23.12.2023	Bangalore Mirror	Unleash Sunday bliss with VK Street Sambhrama

Name of the Publication: Sakshi

Date: 16.12.2023

Page No: 08

Edition: Hyderabad

Headline: Health with Mustard oil

ఆవ నూనెతో ఆరోగ్యం

సాక్షి, సిటీబ్యూరో: సంప్రదాయ భారతీయ రుచులకు ఆవ నూనె ఆరోగ్యకరమని హైదరాబాద్ జెమిని ఎడిటర్స్ అండ్ పబ్లిషర్స్ లిమిటెడ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్రశేఖర్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం నగరంలోని ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఆవాల నూనె పాక శాస్త్ర వైవిధ్యత, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుందన్నారు. వంటకాలలో దాని సువాసన, ఆచారాలు, ఔషధ పద్ధతుల్లో

బహుముఖ పాత్రతో పాటు భారతీయ సంస్కృతిలో ఆవ నూనె శాశ్వత ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వినియోగదారులకు 'ప్రీడమ్ కచ్చి ఘనీ మస్టర్డ్ ఆయిల్'ను అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. భగవత్ ఆరాధన సమయంలో ఆవ నూనెను సమర్పణగా ఉపయోగిస్తారన్నారు. దీపావళి వంటి పండుగల సమయంలోనూ వినియోగిస్తారన్నారు. గృహాలను ప్రకాశింపజేసే ఆవ నూనె శుభం, స్వచ్ఛతను సూచిస్తుందని చంద్ర శేఖర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

Name of the Publication: Andhra Prabha

Date: 17.12.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

సాంప్రదాయ భారతీయ రుచులకు ఆరోగ్యకరమైన స్పర్శ

సోమాజిగూడ, డిసెంబర్ 16(ప్రభ న్యూస్) : భారతీయ వంటకాలు, సాంప్రదాయ పద్ధతులలో ప్రధానమైన అవనూనె, సాంస్కృతిక పరంగా మాత్రమే కాదు కలినరీ పరంగానూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉందని, ఈ వైవిధ్యమైన వంట నూనె భారతీయ సంస్కృతిలోని వివిధ అంశాలలో అంటే మతపరమైన ఆచారాల నుండి ఔషధ అనువర్తనాల వరకు లోతుగా పాతుకుపోయిందని ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు సోమాజిగూడలో వారు మాట్లాడుతూ ఆవ నూనెను ఆవాల మొక్క, యొక్క గింజల నుండి తయారు చేస్తారని, ఎకరాల విస్తీర్ణంలో విస్తరించి ఉన్న ప్రకాశవంతమైన పసుపు పువ్వులతో, ఈ సువాసనగల మూలికను ఉత్తర భారతదేశంలో రాజస్థాన్, పంజాబ్, బీహార్, ఛత్తీస్‌గఢ్, జార్ఖండ్, ఒరిస్సా, తూర్పు ఉత్తరప్రదేశ్, సిక్కిం మరియు పశ్చిమ బెంగాల్‌లో సాగు చేస్తారు. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి మరియు రాప్‌సీడ్ వంటి ఇతర కూరగాయలను కలిగి ఉన్న బ్రాసికేసి కుటుంబంలో ఒక భాగం ఇది. ఆవాలు మసాలా, నూనె మూలంగా కూడా ఉపయోగించబడతాయి. ఆవ నూనె దాని విలక్షణమైన శైలిలో ఘాటైన రుచిని కలిగి ఉంటుంది, ఇది కొన్ని రకాల వంటకాలకు అప్లడకరమైన రుచిని జోడిస్తుందని అన్నారు. ఆవ నూనె తీసే ప్రక్రియ మలినాలను తొలగించడానికి విత్తనాలను పూర్తిగా శుభ్రపరచడంతో ప్రారంభమవుతుంది. శుభ్రం చేసిన తర్వాత, విత్తనాలను ముతక పేస్ట్‌గా చూర్ణం చేస్తారు. నూనెను తీయడానికి ఈ పేస్ట్‌ను తీవ్ర ఒత్తిడికి గురి చేస్తారు. ఇలా వెలికితీసిన నూనెను సేకరించి, ఏదైనా సాలిడ్ పార్టికల్స్ తొలగించడానికి ఫిల్టర్ చేస్తారని అన్నారు.

Name of the Publication: Nava Telangana

Date: 17.12.2023

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: A special place for Indian flavors with Mustard oil

ఆవనూనెతో భారతీయ రుచులకు ప్రత్యేక స్థానం

సవతెలంగాణ-జూబ్లీహిల్స్

భారతీయ వంటకాలు, సాంప్రదాయ పద్ధతులలో ప్రధానమైన ఆవనూనె, సాంస్కృతిక పరంగా మాత్రమే కాదు ఆరోగ్య పరంగానూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉందని జెమిని ఎడిబుల్స్ అండ్ ఫ్యాబ్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్రశేఖరరెడ్డి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా శనివారం వారు మాట్లాడుతూ ఈ వైవిధ్యమైన వంట నూనె భారతీయ సంస్కృతిలోని వివిధ అంశాలలో, మతపరమైన ఆచారాల నుండి ఔషధ అనువర్తనాల వరకు లోతుగా పాతుకుపోయిందని, అదే సమయంలో సాంప్రదాయ వంటల సృష్టికి విలక్షణమైన రుచిని అందిస్తుందన్నారు. దాని వైవిధ్యమైన పాత్ర సంప్రదాయాలు, నమ్మకాలు, ఆరోగ్య పరిగణనల గొప్ప నిఘంటువును ప్రతిబింబిస్తుందని తెలిపారు. ఆవనూనెను ఆవాల మొక్క గింజల నుండి తయారు చేస్తారని, ప్రకాశవంతమైన పసుపు పువ్వులతో, ఈ సువాసనగల మూలికను ఉత్తర భారతదేశంలో రాజస్థాన్, పంజాబ్, బీహార్, ఛత్తీస్‌గఢ్, జార్ఖండ్, ఒరిస్సా తూర్పు ఉత్తర ప్రదేశ్, సిక్కిం, పశ్చిమ బెంగాల్‌లో సాగు చేస్తారు. క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్, ముల్లంగి, రాప్‌సిడ్ వంటి ఇతర కూరగాయలను కలిగి ఉన్న బ్రాసికేసి కుటుంబంలో ఇది ఒక భాగమన్నారు. ఆవాలు మసాలా, నూనె మూలంగా కూడా ఉపయోగించబడతాయన్నారు.



ఆవనూనె దాని విలక్షణమైన తైలిలో ఘా దైన రుచిని కలిగి ఉంటుందని, ఇది కొన్ని రకాల వంట కాలకు ఆహ్లాదకరమైన రుచిని జోడిస్తుందన్నారు. ఆవనూనె తీసే ప్రక్రియ మలినాలను తొలగించడానికి విత్త నాలను పూర్తిగా శుభ్రపరచడంతో ప్రారంభమవుతుంది. శుభ్రం చేసిన తర్వాత, విత్తనాలను ముతక పేస్ట్‌గా చూర్లం చేస్తారు. నూనెను తీయడానికి ఈ పేస్ట్ ను తీవ్ర ఒత్తిడికి గురి చేస్తారు. ఇలా వెలికితీసిన నూనెను సేకరించి, ఏదైనా సాలిడ్ పార్టికల్స్ తొలగించడానికి ఫిల్టర్ చేస్తారన్నారు. 'ఆవాల నూనె భారతీయ సంప్రదాయాలలో లోతుగా అల్లిన సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత, పాకశాస్త్ర వైవిధ్యత, సంభాష్య ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుందని, వంటకాలలో దాని సువాసన ఉనికి, ఆచారాలు, ఔషధ పద్ధతుల్లో బహుముఖ పాత్రలు భారతీయ సం

స్కృతిలో దాని శాశ్వత ప్రాముఖ్యతను ప్రతిబింబిస్తాయన్నారు. వినియోగదారులకు ప్రీడమ్ కచ్చి ఘనీ మస్టర్డ్ ఆయిల్‌ను అందిస్తున్నామని, వారసత్వం, కలిసరే ప్రాధాన్యత రెండింటినీ అభినందిస్తున్నామని, దాని సంభాష్య ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం ఆలోచనాత్మక వినియోగం ప్రోత్సహిస్తున్నామని ఈ సందర్భంగా ప్రీడమ్ ఆయిల్ యాజమాన్యం తెలియజేశారు.

Name of the Publication: Vishalandhra

Date: 16.12.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: A healthy touch to traditional Indian flavors is Mustard oil

సాంప్రదాయ భారతీయ రుచులకు ఆరోగ్యకరమైన స్పర్శ ఆవ నూనె



విశాలాంధ్ర, జూబిలీహిల్స్ :
భారతీయ వంటకాలు మరియు సాంప్రదాయ పదార్థాలలో ప్రధానమైన ఆవనూనె, సాంస్కృతిక పరంగా మాత్రమే కాదు కలిసరీ పరంగానూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉంది. ఈ వైవిధ్యమైన వంట నూనె భారతీయ సంస్కృతిలోని వివిధ అంశాలలో, అంటే , మతపరమైన ఆచారాల నుండి ఔషధ అనువర్తనాల వరకు లోతుగా పాతుకుపోయింది. ఎకరాల విస్తీర్ణంలో విస్తరించి ఉన్న ప్రకాశవంతమైన పసుపు పువ్వులతో, ఈ సువాసనగల మూలికను ఉత్తర భారతదేశంలో రాజస్థాన్, పంజాబ్, బీహార్, ఛత్తీస్‌గఢ్, జార్ఖండ్, ఒరిస్సా, తూర్పు ఉత్తరప్రదేశ్, సిక్కిం, పశ్చిమ బెంగాల్‌లో సాగు చేస్తారు. ఆవాలు మసాలా, నూనె మూలంగా కూడా ఉపయోగించబడతాయి. సాంప్రదాయ వైద్యంలో, ముఖ్యంగా ఆయుర్వేదంలో, ఆవాల నూనె దాని చికిత్సా లక్షణాల కోసం గౌరవించబడుతుంది. ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 కొవ్వు ఆమ్లాలు సమృద్ధిగా దీనిలో వున్నాయి , కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా హృదయ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుందని నమ్ముతారు. ఆవాల నూనె యొక్క సంభావ్య ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాని పాక, సాంస్కృతిక ఉపయోగాలకు మించి విస్తరించాయి. ఇందులోని ఫ్యాటీ యాసిడ్ కూర్పు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. అదనంగా, దాని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు మసాజ్‌లకు ప్రాధాన్యతనిస్తాయి, కీళ్ల నొప్పుల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి, చర్మ సంరక్షణ, జుట్టు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అయితే, వ్యక్తులను బట్టి ఈ ప్రయోజనాలు మారవచ్చు.జెమిని ఎడిబుల్స్ అండ్ ఫ్యాట్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఆవాల నూనె భారతీయ సంప్రదాయాలలో లోతుగా అల్లిన సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత, పాకశాస్త్ర వైవిధ్యత , సంభావ్య ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుందన్నారు.వినియోగదారులకు ఫ్రీడమ్ కచ్చి ఘనీ మస్టర్డ్ ఆయిల్‌ను అందిస్తున్నాము, వారసత్వం, కలిసరీ ప్రాధాన్యత రెండింటినీ అభిసందిస్తున్నాము అని. అన్నారు.

Name of the Publication: Surya

Date: 18.12.2023

Page No: 07

Edition: Hyderabad

Headline: Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

సంప్రదాయ భారతీయ రుచులకు ఆరోగ్యకరమైన ఆవనూనె



షైదరాబాద్,మేజర్ న్యూస్ : భారతీయ వంటకాలు మరియు సాంప్రదాయ పద్ధతులలో ప్రధానమైన ఆవనూనె, సాంస్కృతిక పాక ప్రకృతి దృవశ్యం రెండింటిలోనూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉంది. ఈ బహుముఖ నూనె భారతీయ సంస్కృతిలోని వివిధ అంశాలలో మతపరమైన ఆచారాల నుండి ఔషధ అనువర్తనాల వరకు లోతుగా

పాతుకుపోయింది, అదే సమయంలో సాంప్రదాయ వంటల స్వేచ్ఛకి విలక్షణమైన రుచిని అందిస్తుంది. దాని బహుముఖ పాత్ర సంప్రదాయాలు, నమ్మకాలు ఆరోగ్య పరిగణనల యొక్క గొప్ప వస్త్రాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. ఆవాల నూనెను ఆవాల మొక్క యొక్క గింజల నుండి తయారు చేస్తారు. ఎకరాల విస్తీర్ణంలో విస్తరించి ఉన్న ప్రకాశవంతమైన పసుపు పువ్వులతో, ఈ సువాసనగల మూలికను ఉత్తర భారతదేశంలో రాజస్థాన్, పంజాబ్, బీహార్, ఛత్తీస్ గఢ్, జార్ఖండ్, ఒరిస్సా, తూర్పు ఉత్తరప్రదేశ్, సిక్కిం మరియు పశ్చిమ బెంగాల్లో సాగు చేస్తారు. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి మరియు రాప్సీడ్ వంటి ఇతర కూరగాయలను కలిగి ఉన్న బ్రాసికేసి కుటుంబంలోని ఒక భాగం, ఆవాలు మసాలా మరియు నూనె వనరుగా ఉపయోగించబడతాయి. ఆవాల నూనె దాని విలక్షణమైన ఘాటైన రుచిని కలిగి ఉంటుంది. జెమిని ఎడిబుల్స్ అండ్ ఫ్యాట్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఆవాల నూనె భారతీయ సంప్రదాయాలలో లోతుగా అభిన సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత, పాకశాస్త్ర వైవిధ్యత మరియు సంభాష్య ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుందని అన్నారు.

Name of the Publication: Ninadam News

Date: 19.12.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

సాంప్రదాయ భారతీయ రుచులకు ఆరోగ్యకరమైన స్పర్శ

హైదరాబాద్ (నినాదం న్యూస్) :

భారతీయ వంటకాలు మరియు
సాంప్రదాయ పద్ధతులలో

ప్రధానమైన అవనూనె, సాంస్కృతిక

పరంగా మాత్రమే కాదు కలిసిన

పరంగానూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి

ఉంది. ఈ వైవిధ్యమైన వంట నూనె

భారతీయ సంస్కృతిలోని వివిధ

అంశాలలో, అంటే , మతపరమైన

ఆచారాల నుండి ఔషధ అనువర్తనాల

వరకు లోతుగా పాతుకుపోయింది,

అదే సమయంలో సాంప్రదాయ వంటల సృష్టికి

విలక్షణమైన రుచిని అందిస్తుంది. దాని వైవిధ్యమైన పాత్ర

సంప్రదాయాలు, నమ్మకాలు మరియు ఆరోగ్య పరిగణనల

యొక్క గొప్ప నిఘంటువును ప్రతిబింబిస్తుంది. అవ నూనెను

అవాల మొక్క యొక్క గింజల నుండి తయారు చేస్తారు.

ఎకరాల విస్తీర్ణంలో విస్తరించి ఉన్న ప్రకాశవంతమైన

పసుపు పువ్వులతో, ఈ సువాసనగల మూలికను ఉత్తర

భారతదేశంలో రాజస్థాన్, పంజాబ్, బీహార్, ఛత్తీస్‌గఢ్,

జార్ఖండ్, ఒరిస్సా, తూర్పు ఉత్తరప్రదేశ్, సిక్కిం మరియు

పశ్చిమ బెంగాల్‌లో సాగు చేస్తారు. చాపేజీ, చాలీప్లవర్,

ముల్లంగి మరియు రాప్‌సేడ్ వంటి ఇతర కూరగాయలను

కలిగి ఉన్న బ్రాసికేసి కుటుంబంలో ఒక భాగం ఇది.



Name of the Publication: Janam Sakshi

Date: 19.12.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

సాంప్రదాయ భారతీయ రుచులకు ఆరోగ్యకరమైన స్పర్శ

హైదరాబాద్ (జనసాక్షి)

: భారతీయ వంటకాలు మరియు సాంప్రదాయ పద్ధతులలో ప్రధానమైన అవనూనె, సాంస్కృతిక పరంగా మాత్రమే కాదు కలిసే పరంగానూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉంది. ఈ వైవిధ్యమైన వంట నూనె భారతీయ సంస్కృతిలోని వివిధ అంశాలలో, అంటే ,



మతపరమైన ఆచారాల నుండి ఔషధ అనువర్తనాల వరకు లోతుగా పాతుకుపోయింది, అదే సమయంలో సాంప్రదాయ వంటల సృష్టికి విలక్షణమైన రుచిని అందిస్తుంది. దాని వైవిధ్యమైన పాత్ర సాంప్రదాయాలు, నమ్మకాలు మరియు ఆరోగ్య పరిగణనల యొక్క గొప్ప నిఘంటువును ప్రతిబింబిస్తుంది. అవ నూనెను ఆవాల మొక్క యొక్క గింజల నుండి తయారు చేస్తారు. ఎకరాల విస్తీర్ణంలో విస్తరించి ఉన్న ప్రకాశవంతమైన పసుపు పువ్వులతో, ఈ సువాసనగల మూలికను ఉత్తర భారతదేశంలో రాజస్థాన్, పంజాబ్, బీహార్, ఛత్తీస్‌గఢ్, జార్ఖండ్, ఒరిస్సా, తూర్పు ఉత్తరప్రదేశ్, సిక్కిం మరియు పశ్చిమ బెంగాల్‌లో సాగు చేస్తారు. క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్, ముల్లంగి మరియు రాప్‌సీడ్ వంటి ఇతర కూరగాయలను కలిగి ఉన్న బ్రాసికేసి కుటుంబంలో ఒక భాగం ఇది.

Name of the Publication: Siasat Daily

Date: 18.12.2023

Page No: 07

Edition: Bangalore

Headline: Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

Freedom سرسوں کا تیل متعارف

حیدرآباد 17 دسمبر (پریس نوٹ) فریڈم کی جانب سے سرسوں کے تیل کو متعارف کیا گیا ہے جو روایتی ہندوستانی ذائقوں میں ایک صحت بخش پراڈکٹ ہے۔ ہمہ گیر خصوصیات کا یہ تیل صحت کے لئے مفید ہے جو مختلف ڈیش کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے طبی فوائد بھی ہیں اور اسے ادویات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مسٹر پی چندر شیکھر ریڈی سینئر وائس پریسڈنٹ جیمنی ایڈیٹلس اینڈ فیڈس انڈیا لمیٹڈ نے کہا کہ بعض مقامات پر سرسوں کے تیل کو دی جانے والی اہم ترجیح کو ملحوظ رکھتے ہوئے ہم کسٹمرس کے لئے فریڈم کچی گھائی سرسوں کے تیل کی پیشکش کر رہے ہیں۔ یہ تیل صحت کے لئے مفید ہے۔



Enjoy the taste of Pure Mustard Oil. Everyday.

Name of the Publication: Munsif Daily

Date: 04.01.2024

Page No: 06

Edition: Bangalore

Headline: Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

فریڈم کے سرسوں کے تیل کی ہندوستانی روایت کے پیش نظر پیشکش

حیدرآباد - 3 جنوری: (پریس نوٹ): سرسوں کا تیل، روایتی ہندوستانی ذائقے میں ایک صحت بخش عنصر ہے۔ سرسوں کے تیل کو ہندوستانی پکوان اور روایتی عمل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ہمہ گیر تیل ہندوستانی ثقافت کے مختلف پہلوؤں میں گہرائی سموئے ہوئے ہے۔ شمالی ہند جیسے راجستھان، پنجاب، بہار، چھتیس گڑھ، جاکھنڈ، اڈیشہ، مشرقی اتر پردیش، سکم اور مغربی بنگال میں سرسوں کی کاشت کی جاتی ہے۔ شمالی اور مشرقی ہندوستان میں پکوان کی روایات میں سرسوں کا تیل لازمی کردار کو ظاہر کرتا ہے۔ چنانچہ مسٹر پی چندر شیکھر ریڈی، سینئر وائس پریزیڈنٹ، جینی ایڈ-ہیلس اینڈ فیوئلس انڈیا لمیٹیڈ کے بموجب فریڈم کچی گھسانی سرسوں کے تیل کی پیشکش ان کی کمپنی کی جانب سے کی جا رہی ہے۔ سرسوں کے تیل کی اس مضبوط روایت اور ثقافت کے پیش نظر فریڈم کی جانب سے اس کی پیشکش کی جا رہی ہے۔



Enjoy the taste of Pure Mustard Oil. Everyday.

Name of the Publication: Rahnuma-E-Deccan

Date: 23.12.2023

Page No: 05

Edition: Bangalore

Headline: Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

سرسوں کا تیل: روایتی ہندوستانی ذائقوں کیلئے ایک صحت بخش

حیدرآباد 22 دسمبر (پریس نوٹ) سرسوں کا تیل، ہندوستانی کھانوں اور روایتی طریقوں میں ایک اہم مقام ہے، ثقافتی اور پاکیزہ دونوں پہلوؤں پر ایک منفرد مقام رکھتا ہے۔ یہ در سائل تیل مذہبی رسومات سے لے کر دوا کے استعمال تک ہندوستانی ثقافت کے مختلف پہلوؤں میں گہرائی سے جڑا ہوا ہے، جبکہ روایتی پکوان کی تخلیقات کو ایک مخصوص ذائقہ پیش کرتا ہے۔ اس کا کثیر جیتی کردار روایات، عقائد، اور صحت کے حوالے سے ایک بھرپور میسج کی عکاسی کرتا ہے۔ سرسوں کا تیل سرسوں کے پودے کے بیجوں سے بنایا جاتا ہے۔ ایکڑ پر پھیلے ہوئے خصوصیت والے روشن پیلے پھولوں کے ساتھ، یہ ذائقہ دار جڑی بوٹی شمالی ہندوستان میں راجستھان، پنجاب، بہار، چھتیس گڑھ، جھارکھنڈ، اڑیسہ، مشرقی اتر پردیش، سکھ اور مغربی بنگال میں کاشت کی جاتی ہے۔ Brassicaceae خاندان کا ایک حصہ جس میں دیگر سبزیاں جیسے گوبھی، گوبھی، مولیٰ اور رپسیڈ شامل ہیں، سرسوں کے بیجوں کو سالے اور تیل کے ذریعہ دونوں کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ سرسوں کے تیل کا مخصوص جیکھا ذائقہ ہوتا ہے جو کھانے کی کچھ لذتوں میں ایک موڑ ڈالتا ہے۔ سرسوں کے تیل کا عمل بیجوں کی مکمل صفائی کے ساتھ شروع ہوتا ہے تاکہ کسی قسم کی نجاست کو دور کیا جاسکے۔ ایک بار صاف کرنے کے بعد، بیجوں کو ایک موٹے پیسٹ میں کھل دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد پیسٹ کو تیل نکالنے کے لیے دبایا جاتا ہے۔ نکالا ہوا تیل جمع کیا جاتا ہے اور کسی بھی ٹھوس ذرات کو دور کرنے کے لیے فلٹر کیا جاتا ہے۔



Name of the Publication: Sanje Prabha

Date: 19.12.2023

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಾರತೀಯ ರುಚಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಶ ನೀಡುವ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಭಾರತೀಯ ಪಾಕಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಪಾಕಪಾಲೆಯ ಭೂದೃಶ್ಯ ಎರಡರಲ್ಲೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಬಹುಮುಖ ತೈಲವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಔಷಧೀಯ ಅನ್ವಯಗಳವರೆಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕಪಾಲೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಾಸಿವೆ ಗಿಡದ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಹಳದಿ ಹೊವುಗಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ, ಈ ಸುವಾಸನೆಯ ಮೂಲಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಪಂಜಾಬ್, ಬಿಹಾರ, ಛತ್ತೀಸ್‌ಗಢ, ಮಾರಾಠ್, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಪೂರ್ವ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಸಿಕ್ಕಿಂ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ತೈಲ ಮೂಲವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಿಟುಮಾದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಇದು ಕೆಲವು ಪಾಕಪಾಲೆಯ ಸಂಕೋಷಗಳಿಗೆ ಬ್ಲಕ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪತಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬೀಜಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹುಡುಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒರಿಸಿದ ಪೇಸ್ಟ್ ಆಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತೈಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಒತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರತೆಗೆಯಲಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಘನ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಪಾಕಪಾಲೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಸನ್ಯಾಸಾರಿ ಭಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ, ತೈಲವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಿತವಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸ್ನೋಕಿಂಗ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ, ಭಕ್ತಿವನ್ನು ಅತಿಶಯಿಸದ ಸಮತೋಲಿತ ಸುವಾಸನೆಯ ಪೈಪ್ಲೈನ್ ಅನ್ನು ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಾಲಿ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಮ್ಯಾಂಸೇಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



Name of the Publication: Sanje Samaya

Date: 19.12.2023

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಾರತೀಯ ರುಚಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಶ ನೀಡುವ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಭಾರತೀಯ ಪಾಕಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಭೂದೃಶ್ಯ ಎರಡರಲ್ಲೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಬಹುಮುಖ ತೈಲವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಔಷಧೀಯ ಅನ್ವಯಗಳವರೆಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಾಸಿವೆ ಗಿಡದ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಹಳದಿ ಹೂವುಗಳು ಎಕರೆಗಟ್ಟಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ, ಈ ಸುವಾಸನೆಯ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಪಂಜಾಬ್, ಬಿಹಾರ, ಛತ್ತೀಸ್‌ಗಢ, ಜಾರ್ಖಂಡ್, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಪೂರ್ವ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಸಿಕ್ಕಿಂ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ

ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ತೈಲ ಮೂಲವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಟುವಾದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಇದು ಕೆಲವು ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಸಂತೋಷಗಳಿಗೆ ಟ್ವಿಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬೀಜಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒರಟಾದ ಪೇಸ್ಟ್ ಆಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತೈಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಒತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರತೆಗೆಯಲಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಘನ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ.

Name of the Publication: Vishwa Vaaridhi

Date: 19.12.2023

Page No: 07

Edition: Bangalore

Headline: Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

ಭಾರತೀಯ ರುಚಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಶ ನೀಡುವ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ

ವಿಶ್ವವಾರಿಧಿ | ಬೆಂಗಳೂರು
ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಭಾರತೀಯ ಪಾಕಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಭೂದೃಶ್ಯ ಎರಡರಲ್ಲೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಬಹುಮುಖ ತೈಲವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಔಷಧೀಯ ಆಸ್ಥೆಯಗಳವರೆಗೆ ಅಳವಡಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಾಸಿವೆ ಗಿಡದ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಹಳದಿ ಹೂವುಗಳು ಎಕರೆಗಟ್ಟಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ, ಈ ಸುವಾಸನೆಯ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಪಂಜಾಬ್.

ಬಿಹಾರ, ಭತ್ತೀಸ್ಥಳ, ಹಾರ್ಖಂಡ್, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಪೂರ್ವ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಸಿಕ್ಕಿಂ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ತೈಲ ಮೂಲವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಟುವಾದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಇದು ಕೆಲವು ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಟ್ಟಿಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.
ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪತಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬೀಜಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುಚಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒರಟಾದ ಪೇಸ್ಟ್

ಆಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತೈಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಒತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರತೆಗೆಯಲಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಘನ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ.
ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಭಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ, ತೈಲವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಿತವಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ, ಭಕ್ತಿವನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸದೆ ಸಮತೋಲಿತ ಸುವಾಸನೆಯ ಪೂಜ್ಯಲ್ ಅನ್ನು ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಾಲಿ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಮ್ಯಾರಿನೇಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

Name of the Publication: Bharath Sarathi

Date: 19.12.2023

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

ಭಾರತೀಯ ರುಚಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಶ ನೀಡುವ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಭಾರತೀಯ ಪಾಕಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಭೂದೃಶ್ಯ ಎರಡರಲ್ಲೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಬಹುಮುಖ ತೈಲವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಔಷಧೀಯ ಅನ್ವಯಗಳವರೆಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ, ಆದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಾಸಿವೆ ಗಿಡದ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಹಳದಿ ಹೂವುಗಳು



ಎಕರೆಗಟ್ಟಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ, ಈ ಸುವಾಸನೆಯ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಪಂಜಾಬ್, ಬಿಹಾರ, ಛತ್ತೀಸ್‌ಗಢ, ಜಾರ್ಖಂಡ್, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಪೂರ್ವ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಸಿಕ್ಕಿಂ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ

ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ತೈಲ ಮೂಲವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಟುವಾದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಇದು ಕೆಲವು ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಸಂತೋಷಗಳಿಗೆ ಟ್ರಿಪ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬೀಜಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒರಟಾದ ಪೇಸ್ಟ್ ಆಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತೈಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಒತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊರತೆಗೆಯಲಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಘನ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

Name of the Publication: Dinasudar

Date: 19.12.2023

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

பாரம்பரிய சுவை மற்றும் ஆரோக்கியம் தரும் கடுகு எண்ணெய்

பெங்களூர், டிசம்பர் 18- இந்திய உணவு மற்றும் பாரம்பரிய சடங்குகளில் பிரதானமான கடுகு எண்ணெய், கலாச்சார மற்றும் சமையல் நிலப்பரப்பு இரண்டிலும் தனித்துவமான இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. இந்த பல்புற எண்ணெய் இந்திய கலாச்சாரத்தின் பல்வேறு அம்சங்களில் ஆழமாக வேருன்றியுள்ளது, மத நடைமுறைகள் முதல் மருத்துவ பயன்பாடுகள் வரை, பாரம்பரிய சமையல் படைப்புகளுக்கு ஒரு தனித்துவமான சுவையை அளிக்கிறது. கடுகு எண்ணெய் கடுகு செடியின் விதைகளில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. தனித்துவமான மஞ்சள் பூக்கள் ஏக்கர் பரப்பளவில் பரவி, இந்த நறுமண மூலிகை வட இந்தியாவில் ராஜஸ்தான்,

பஞ்சாப், பீகார், சத்தீஸ்கர், ஜார்கண்ட், ஒரிசா, கிழக்கு உத்தரபிரதேசம், சிக்கிம் மற்றும் மேற்கு வங்கம் ஆகிய மாநிலங்களில் பயிரிடப்படுகிறது. கடுகு விதைகள் மசாலா மற்றும் எண்ணெய் ஆதாரமாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன. கடுகு எண்ணெய் அதன் தனித்துவமான காரமான சுவையைக் கொண்டுள்ளது, இது சில சமையல் மகிழ்ச்சிகளுக்கு ஒரு திருப்பத்தை சேர்க்கிறது. கடுகு எண்ணெய் செயல்முறை எந்த அசுத்தங்களையும் அகற்ற விதைகளை முழுமையாக சுத்தம் செய்வதன் மூலம் தொடங்குகிறது. சுத்தம் செய்த பிறகு, விதைகள் ஒரு கரடுமுரடான பேஸ்டாக அரைக்கப்படுகின்றன. பேஸ்ட் பின்னர் எண்ணெய் பிரித்தெடுக்க அழுத்தம். பிரித்தெடுக்கப்பட்ட


எண்ணெய் சேகரிக்கப்பட்டு, திடமான துகள்களை அகற்ற வடிகட்டப்படுகிறது. வடக்கு மற்றும் கிழக்கு இந்தியா முழுவதும் உள்ள சமையல் மரபுகள் பிராந்திய உணவுகளில் கடுகு எண்ணெயின் ஒருங்கிணைந்த பங்கை நிரூபிக்கின்றன. சைவ உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படும் போது, எண்ணெய் ஒரு தனித்து வமான சுவையை அளிக்கிறது, ஆனால் அதன் ஆற்றலுக்கு கவனமாக மிதமான தேவை தேவைப்படுகிறது. அதை புகைபிடிக்கும் இடத்திற்கு சூடாக்குவது அதன் காரத்தன்மையை நீக்கி, டிஷ் அதிகமாக இல்லாமல் சமநிலையான சுவை சுயவிவரத்தை உறுதி செய்கிறது.

Name of the Website: www.deccanchronicle.com

Elink: <https://www.deccanchronicle.com/lifestyle/health-and-wellbeing/161223/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors.html>

DECCAN Chronicle

Home Latest News South Cities Nation Sports World Entertainment Opinion & Editorials Special Stories Gallery



EXPERIENCE TRUE INDIAN LUXURY
The LEELA PALACE TRAIL
EXPLORE
THE LEELA
PALACES HOTELS RESORTS

Home » Lifestyle » Health and Wellbeing » December 16, 2023


LIFESTYLE

Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

Deccan Chronicle | DC Correspondent Published on: December 16, 2023 | Updated on: December 16, 2023

[Share](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [WhatsApp](#) [Email](#) [Print](#)

Mustard oil: Flavorful in cuisine, sacred in rituals, and valued in traditional medicine.




Mustard oil, a vibrant yellow elixir, adds a unique and pungent flavor to diverse Indian dishes.

Hyderabad: Mustard oil, a staple in Indian cuisine and traditional practices, holds a unique position in both cultural and culinary landscape. This versatile oil is deeply ingrained in various aspects of Indian culture from religious rituals to medicinal applications, while offering a distinctive flavor to traditional culinary creations. Its multifaceted role reflects a rich tapestry of traditions, beliefs, and health considerations.


Mustard oil is made from the seeds of the mustard plant. With characteristic bright yellow flowers sprawled over acres, this flavorsome herb is cultivated in northern India in Rajasthan, Punjab, Bihar, Chhattisgarh, Jharkhand, Orissa, Eastern Uttar Pradesh, Sikkim, and West Bengal. A part of the Brassicaceae family which includes other vegetables such as cabbage, cauliflower, radish, and rapeseed, mustard seeds are used both as a spice and oil source. Mustard oil has its distinctive pungent flavor which adds a twist to some of the culinary delights.

The mustard oil process begins with the thorough cleaning of the seeds to remove any impurities. Once cleaned, the seeds are crushed into a coarse paste. The paste is then pressed to extract the oil. The extracted oil is collected and filtered to


Latest News




5 killed, 2 injured as truck runs over in Odisha
December 18, 2023




NIA raids 19 places in South India, radicalised jihadi terror group
December 18, 2023




Floor leaders of INDIA bloc meet statement on Parliament security
December 18, 2023



Must Read Stories In Deccan Chronicle December 15
December 18, 2023




Do you know the real production
December 18, 2023




Regional Silhouettes: Diverse Women's Styles Across India
December 18, 2023


Most Popular




Think Before You Pop That Meme
December 7, 2023




I look up to my dad, he's super Inspiring
December 18, 2023



60 years of being an artist
December 7, 2023






New Telangana Ministers And Their
December 7, 2023



Floodwaters surround Rajinikanth's home
December 9, 2023

Name of the Website: www.hospibuz.com

Elink: <https://hospibuz.com/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/>



HOSPITALITY LEXIS MAGAZINE [Read Now](#)


HOSPIBUZ.COM

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

Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

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

15/12/2022




Enjoy the taste of Pure Mustard Oil. Everyday.


Mustard oil, a staple in Indian cuisine and traditional practices, holds a unique position in both cultural and culinary landscape. This versatile oil is deeply ingrained in various aspects of Indian culture from religious rituals to medicinal applications, while offering a distinctive flavor to traditional culinary creations. Its multifaceted role reflects a rich tapestry of traditions, beliefs, and health considerations.

Mustard oil is made from the seeds of the mustard plant. With characteristic bright yellow flowers sprawled over acres, this flavorful herb is cultivated in northern India in Rajasthan, Punjab, Bihar, Chhattisgarh, Jharkhand, Orissa, Eastern Uttar Pradesh, Sikkim, and West Bengal. A part of the Brassicaceae family which includes other vegetables such as cabbage, cauliflower, radish, and rapeseed, mustard seeds are used both as a spice and oil source. Mustard oil has its distinctive pungent flavor which adds a twist to some of the culinary delights.

Trending Posts




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




Assimilate the art of mesmerizing food with F Stylist & Photographer N Tandon


Recent Posts




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



All you need is to play around with the simple designs believes Anrita Malhotra
June 17, 2020




Vinusha, Youngest Tie-Member of India
May 1, 2020



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

Name of the Website: www.passionateinmarketing.com

Elink: <https://www.passionateinmarketing.com/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/>






[ABOUT US](#)
[NEWS & ARTICLES](#)
[MARKET INTELLIGENCE & RESEARCH](#)
[SKILLING PROGRAMS](#)
[CASE STUDIES](#)



[Home](#) > [Articles](#) > Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors


[Articles](#)

Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors



By **Passionate in Marketing** · December 15, 2023




Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

Mustard oil, a staple in Indian cuisine and traditional practices, holds a unique position in both cultural and culinary landscape. This versatile oil is deeply ingrained in various aspects of Indian culture from religious rituals to medicinal applications, while offering a distinctive flavor to traditional culinary creations. Its multifaceted role reflects a rich tapestry

Also Read



Tic Tac & P Vibrancy & Passionate in Mar

Mumbai, 11th D confectionery br world's leading r

Name of the Website: www.365telugu.com

Elink: <https://365telugu.com/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/>

Sat. Dec 16th, 2023 12:49:12 PM

365 telugu.com
ONLINE NEWS
YOUR VOICE IS OUR WEAPON


HOME TS NEWS AP NEWS NATIONAL WORLD POLITICS SPORTS

BUSINESS FOOD NEWS HEALTH NATIONAL RECIPES TOP STORIES TRENDING

Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

By Pasupuleti srilakshmi

DEC 15, 2023 365telugu.com online news, and rapeseed, Bihar, business, Cauliflower, Chhattisgarh, Eastern Uttar Pradesh, Healthy, Indian Flavors, Jharkhand, medicinal applications, Mustard Oil, mustard plant, mustard seeds, National, Orissa, Punjab, radish, Rajasthan, Sikkim, traditional, vegetables, vegetables such as cabbage, West Bengal



Enjoy the taste of Pure Mustard Oil. Everyday.

365Telugu.com online news,Hyderabad,December 15,2023: Mustard oil, a staple in Indian cuisine and traditional practices, holds a unique position in both cultural and culinary landscape.

Name of the Website: www.mediabulletins.com

Elink: <https://mediabulletins.com/health/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/>



[Business](#) [Business World](#) [News](#) [Education](#) [Health](#) [Non-GamStop](#)

HOME / HEALTH / MUSTARD OIL: A HEALTHY TOUCH TO TRADITIONAL INDIAN FLAVORS

Health

Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

🕒 December 16, 2023

Mustard oil, a staple in Indian cuisine and traditional practices, holds a unique position in both cultural and culinary landscape. This versatile oil is deeply ingrained in various aspects of Indian culture from religious rituals to medicinal applications, while offering a distinctive flavor to traditional culinary creations. Its multifaceted role reflects a rich tapestry of traditions, beliefs, and health considerations.

Mustard oil is made from the seeds of the mustard plant. With characteristic bright yellow flowers sprawled over acres, this flavorsome herb is cultivated in northern India in Rajasthan, Punjab, Bihar, Chhattisgarh, Jharkhand, Orissa, Eastern Uttar Pradesh, Sikkim, and West Bengal. A part of the Brassicaceae family which includes other vegetables such as cabbage, cauliflower, radish, and rapeseed, mustard seeds are used both as a spice and oil source. Mustard oil has its distinctive pungent flavor which adds a twist to some of the culinary delights.

The mustard oil process begins with the thorough cleaning of the seeds to remove any impurities. Once cleaned, the seeds are crushed into a coarse paste. The paste is then pressed to extract the oil. The extracted oil is collected and filtered to remove any solid particles.

Culinary traditions across North and East India showcase mustard oil's integral role in regional dishes. From the iconic sarson da saag in Punjab to the flavorful fish curries of Bengal, its distinct and pungent flavor is indispensable. When used in vegetarian dishes, the oil imparts a unique taste, but its potency necessitates cautious moderation. Heating it to its smoking point removes its pungency, ensuring a balanced flavor profile without overpowering the dish. In non-vegetarian cuisine, especially in Odiya and Bengali recipes, mustard oil elevates the taste of meats and fish, often used in marinades to enhance flavors. It is used in some variations of butter chicken to create the Wow Factor and a unique flavorful twist.



EXPLORING THE MANY FACETS OF
HOME MAINTENANCE

Business News This Week

Name of the Website: www.businessnewsforprofit.com

Elink: <https://businessnewsforprofit.com/health/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/>



BUSINESS NEWS FOR PROFIT

Business Education Health News Technology

Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

Posted on December 16, 2023 by team

Mustard oil, a staple in Indian cuisine and traditional practices, holds a unique position in both cultural and culinary landscape. This versatile oil is deeply ingrained in various aspects of Indian culture from religious rituals to medicinal applications, while offering a distinctive flavor to traditional culinary creations. Its multifaceted role reflects a rich tapestry of traditions, beliefs, and health considerations.

Mustard oil is made from the seeds of the mustard plant. With characteristic bright yellow flowers sprawled over acres, this flavorsome herb is cultivated in northern India in Rajasthan, Punjab, Bihar, Chhattisgarh, Jharkhand, Orissa, Eastern Uttar Pradesh, Sikkim, and West Bengal. A part of the Brassicaceae family which includes other vegetables such as cabbage, cauliflower, radish, and rapeseed, mustard seeds are used both as a spice and oil source. Mustard oil has its distinctive pungent flavor which adds a twist to some of the culinary delights.

The mustard oil process begins with the thorough cleaning of the seeds to remove any impurities. Once cleaned, the seeds are crushed into a coarse paste. The paste is then pressed to extract the oil. The extracted oil is collected and filtered to remove any solid particles.

Culinary traditions across North and East India showcase mustard oil's integral role in regional dishes. From the iconic sarson da saag in Punjab to the flavorful fish curries of Bengal, its distinct and pungent flavor is indispensable. When used in vegetarian dishes, the oil imparts a unique taste, but its potency necessitates cautious moderation. Heating it to its smoking point removes its pungency, ensuring a balanced flavor profile without overpowering the dish. In non-vegetarian cuisine, especially in Odiya and Bengali recipes, mustard oil elevates the taste of meats and fish, often used in marinades to enhance flavors. It is used in some variations of butter chicken to create the Wow Factor and a unique flavorful twist.

In traditional medicine, particularly within Ayurveda, mustard oil is revered for its therapeutic properties. Rich in omega-3 and omega-6 fatty acids, it is believed to promote cardiovascular health by balancing cholesterol levels. Mustard oil's potential health benefits extend beyond its culinary and cultural uses. Its fatty acid composition contributes to heart health by regulating cholesterol levels. Additionally, its anti-inflammatory properties make it a preferred choice for massages, offering relief from joint pains and aiding in skincare and hair health. However, individual responses may vary.

Search

Mustard Oil Flavors

Aster M by The V

MANT A Challenge

Learn a Duoling

Gram U and awe Rajasthan

A Word

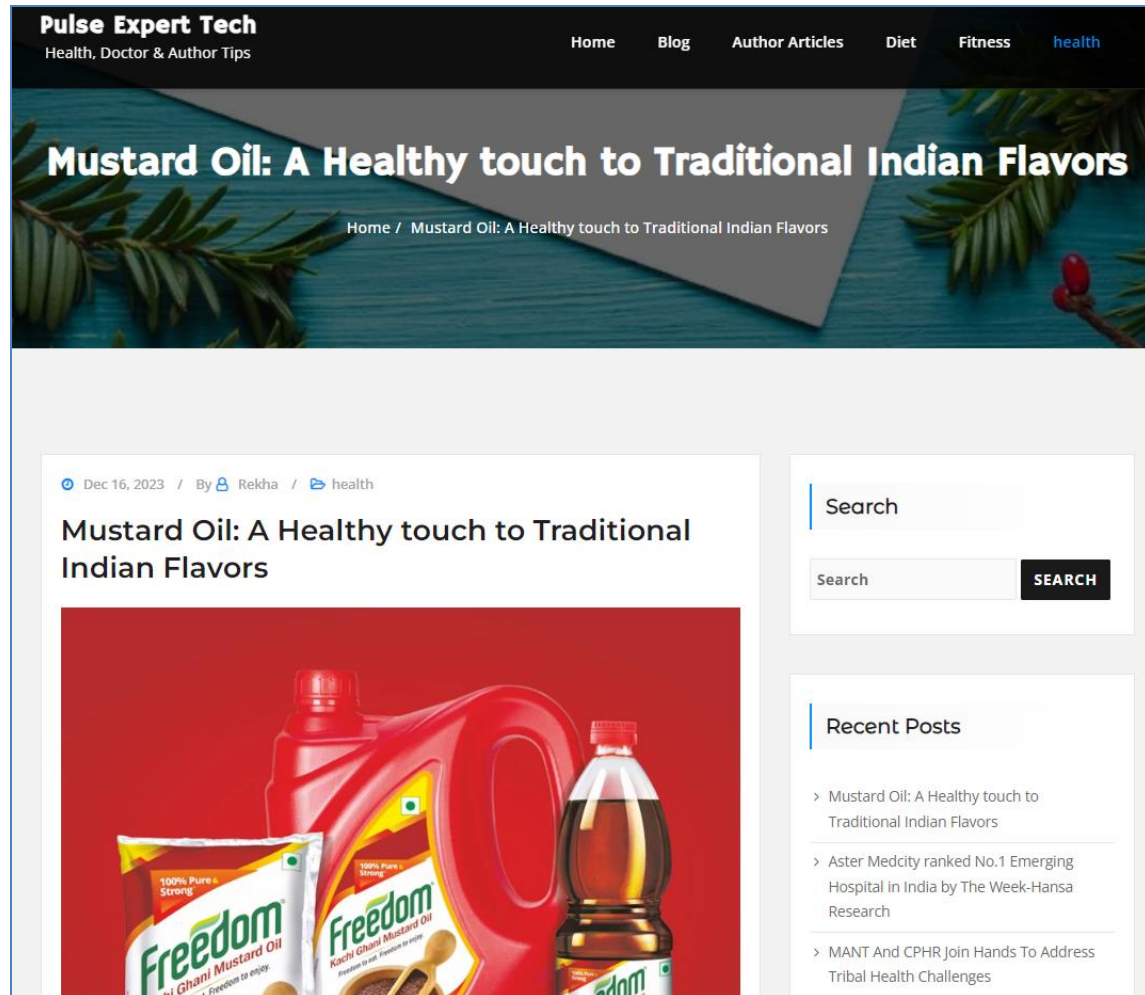
Decemb

Novemb

October


Name of the Website: www.pulsexpertech.com

Elink: <https://pulsexpertech.com/health/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/>



Name of the Website: www.fmlive.in

Elink: <https://www.fmlive.in/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/>




The Fact Maker

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

Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors

By Fact Maker

FOOD




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

Mustard oil, a staple in Indian cuisine and traditional practices, holds a unique position in both cultural and culinary landscape. This versatile oil is deeply ingrained in various aspects of Indian culture from religious rituals to medicinal applications, while offering a distinctive flavor to traditional culinary creations. Its multifaceted role reflects a rich tapestry of traditions, beliefs, and health considerations.


Mustard oil is made from the seeds of the mustard plant. With characteristic bright yellow flowers sprawled over acres, this flavorsome herb is cultivated in northern India in Rajasthan, Punjab, Bihar, Chhattisgarh, Jharkhand, Orissa, Eastern Uttar Pradesh, Sikkim, and West Bengal. A part of the Brassicaceae family which includes other vegetables such as cabbage, cauliflower, radish, and rapeseed, mustard seeds are used both as a spice and oil source. Mustard oil has its distinctive pungent flavor which adds a twist to some of the culinary delights.

The mustard oil process begins with the thorough cleaning of the seeds to remove any impurities. Once cleaned, the seeds are crushed into a coarse paste. The paste is then pressed to extract the oil. The extracted oil is collected and filtered to remove any solid particles.


POPULAR POSTS




Air India's New Year Bonanza: Bookings Open For Airbus...




Bank of India brings Attractive Fixed Deposit Rate for 175...



Indian Gas Exchange Inks Data Licensing Agreement with...



Ola Electric records over 30,000 registrations in December...



A Successful Road Safety Awareness Campaign by Honda...

STAY CONNECTED

[Facebook](#) Like our page | Like our page

[Twitter](#) | Join us on Twitter

[LinkedIn](#) Follow us | Follow us

Name of the Website: www.zephyrbulletin.wordpress.com

Elink: <https://zephyrbulletin.wordpress.com/2024/01/03/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/>

Zephyr Bulletin

Uncategorized January 3, 2024

Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors



& Cookies: This site uses cookies. By continuing to use this website, you agree to their use.

Name of the Website: www.firstrapidreporter.wordpress.com

Elink: <https://firstrapidreporter.wordpress.com/2024/01/03/mustard-oil-a-healthy-touch-to-traditional-indian-flavors/>

remotereporter News Newness Nuances

Mustard Oil: A Healthy touch to Traditional Indian Flavors



Mustard oil, a staple in Indian cuisine and traditional practices, holds a unique position in both cultural and culinary landscape. This versatile oil is deeply ingrained in various aspects of Indian culture from religious rituals to medicinal applications, while offering a distinctive flavor to traditional culinary creations. Its multifaceted role reflects a rich tapestry of traditions, beliefs, and health considerations.

Name of the Publication: Vijay Karnataka

Date: 23.12.2023

Page No: 08

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils presents VK Street Sambhrama

ವಿಕ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಸಂಭ್ರಮ ನಾಳೆ
ಅಂದ್ರಹಳ್ಳಿ 'ಡಿ' ಗ್ರೂಪ್ ಲೇಔಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜನೆ



■ **ವಿಕ ಸುರಕ್ಷಿತೋತ್ಸವ** ಬೆಂಗಳೂರು
ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಓದುಗರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 'ವಿಕ' ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅಂದ್ರಹಳ್ಳಿ 'ಡಿ' ಗ್ರೂಪ್ ಲೇಔಟ್‌ನಲ್ಲಿ 60 ಅಡಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರ (ಡಿ. 24) 'ವಿಕ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಸಂಭ್ರಮ'ವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದೆ.

ವಿಕ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಹಿ ಸೋಮಗೌಡ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವರು ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದು, ಮನರಂಜನೆಯ ರಸದೀಪಕ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿದ್ದಾರೆ. ದೇಶ ಅಟಗಲೊಂದಿಗೆ ಸಂಗೀತ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತಿತರ ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಕೂಡ ನಡೆಯಲಿವೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8ರಿಂದಲೇ ರಸದೀಪಕ: ಡಿ. 24ರ ಭಾನುವಾರ ರಜಾ ದಿನವಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರು ವಿಕ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿರುವ



ಆಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಒಂದು ಮನರಂಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆಯಲಿವೆ.

ಎಣ್ಣೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿವೆ: ಯೋಗಾಸನ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಚಿತ್ರಕಲೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ವೇಷಭೂಷಣ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ರಂಗೋಲಿ, ಲೇಮ್ ಆಂಟ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಲೇಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕುಂಚಿ ಬಿಲ್ಡಿ, ಗೋರಿ, ಬುಗುರಿ ಅಕ್ಕಿ, ಸ್ಕ್ವಿಡ್, ಮಡಿಕೆ ತಯಾರಿಕೆ, ಕ್ಯಾಲಿಕೆಟ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಾಗರಿಕರನ್ನು ರಂಜಿಸಲಿವೆ.

ಎಲ್ಲಿ?
ಅಂದ್ರಹಳ್ಳಿ 'ಡಿ' ಗ್ರೂಪ್ ಲೇಔಟ್
ಕದಾಪು 60 ಅಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಯಾವಾಗ?
ಡಿ. 24, ಭಾನುವಾರ

ಸಮಯ?
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರವರೆಗೆ

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
ಡಿ. 24ರ ಭಾನುವಾರ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ 'ವಿಕ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಸಂಭ್ರಮ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಚಿತ್ರಕಲೆ, ವೇಷಭೂಷಣ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ರಂಗೋಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ 76766 68588

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils presents VK Street Sambhrama

Name of the Publication: Bangalore Mirror

Date: 23.12.2023

Page No: 02

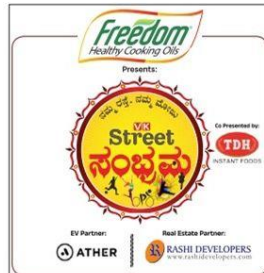
Edition: Bangalore

Headline: Unleash Sunday bliss with VK Street Sambhrama

Unleash Sunday bliss with VK Street Sambhrama

This Sunday, the 60 Feet Road at Andrahalli D Group Employees' Layout will come alive with excitement as people from across the city gather for the VK Street Sambhrama. This fantastic event, organised by Vijay Karnataka and Bangalore Mirror in collaboration with the Bruhat Bengaluru Mahanagara Palike (BBMP) and the police department, aims to empower people to reclaim the streets. Being the main connecting road between Magadi Road and Nelmangala Road (Eighth Mile), residents from various neighbourhoods are expected to join in the festivities.

The upcoming Street Sambhrama on December 24 promises much more than just a street



takeover—it's a delightful mix of entertainment, sports, and pure fun. Starting at 8 AM, this lively event caters to all age groups, boasting participation from film stars, TV artists, renowned singers, and other notable personalities. From Yogasana to kids' painting, fancy dress competi-

VK Street Sambhrama
Venue - 60 Feet Road at Andrahalli D Group Employees' Layout
Register by contacting -
7676668588

tions to women's rangoli contests, lemon and spoon races to hopscotch, marbles, skipping, pottery making, caricature, and more, there's something for everyone. Prizes galore await participants in various contests, making the morning festivities memorable. The celebration wraps up by noon, leaving everyone with cherished memories. Participating in Street Sambhrama is not only free but also includes entry to any of the numerous programmes. — **Prakash VL**



A file photo from the VK Street Sambhrama held in Sahakaranagar in November.