











दीया और बाती हम के बाद से दीपिका सिंह क्यों टीवी पर नहीं आ रही हैं नजर? दीपिका सिंह ने स्टार प्लस के सीरियल दीया और बाती हम से साल 2011 में डेब्यू किया था। इसमें इन्होंने संध्या राठी के किरदार से सबको एंटरटेन किया था। इस शो ने काफी अच्छा प्रदर्शन किया था, जिसके बाद एक्ट्रेस घर-घर में जानी भी जाने लगी थीं। लेकिन इस शो के बाद एक्ट्रेस ने ज्यादा काम नहीं किया। उन्होंने कहा, शूटिंग सफल शो का हिस्सा रहने के बावजूद, मुझे बहुत अच्छे और दिलचस्प ऑफर्स ही नहीं मिले। मुझे नहीं पता कि मेरे लिए क्या काम नहीं आया। मेरी फिल्म टीटू अम्बानी भी रिलीज हुई लेकिन उससे काम के मामले में कोई फायदा नहीं हुआ। दीपिका सिंह ने एक इंटरव्यू में बताया कि मैं काम के लिए लोगों से संपर्क करने में बहुत अच्छा नहीं हूँ, न ही मुझे अच्छे नेटवर्क बनाने आता है। मुझे कुछ टीवी शो के ऑफर्स मिले, मैंने उन्हें नहीं लिया क्योंकि रोल्स बहुत खास नहीं थे। एक्ट्रेस ने आगे कहा कि डेली सोप में काम करना आसान नहीं है। शूट सुबह 7 बजे से शुरू हो जाता है और रात 11 बजे तक चलता है। कई बार इससे भी ज्यादा समय तक खींच जाता है। दीया और बाती हम 5 साल चला और मैं इस दौरान ही मानसिक और शारीरिक रूप से परत हो गई। मेरे पास अपनी फैमिली के लिए समय नहीं था। बताया कि वह जब क्लासिकल डांस वीडियोज पोस्ट करती हैं, तो लोग कुछ नहीं कहते। उन्होंने कहा कि वह अभी अपने डांस थ्योरी एंजाम में बिजी थीं। जल्द ही सोशल मीडिया पर एक्टिव होंगी।

### फाइटर के फर्स्ट लुक में दमदार दिखीं दीपिका पादुकोण

ऋतिक रोशन, दीपिका पादुकोण और अनिल कपूर की एक्शन फिल्म फाइटर की झलकियां अब एक-एक कर सामने आने लगी हैं। ऋतिक के पोस्टर के बाद अब दीपिका पादुकोण की झलक सामने आ गई है। एक्ट्रेस ने खुद इसे सोशल मीडिया पर पोस्ट किया है, जिसमें वह बेहद दमदार दिख रही हैं। दरअसल फाइटर 2024 की मोस्ट अवेटेड फिल्मों में से एक है, जिसमें से ऋतिक रोशन के शानदार लुक के बाद अब दीपिका की झलकियां सामने आ चुकी हैं। अब मेकर्स ने दीपिका पादुकोण के खास लुक की झलक पेश की है जिसमें वह स्क्वाड्रन लीडर मीनल राठौड़ के रूप में काफी इम्प्रेसिव दिख रही हैं। बता दें कि उन्हें उनके कॉल साइन श्मिनीश के नाम से भी जाना जाता है। एयर जैगन्स यूनिट में एक स्क्वाड्रन पायलट के रूप में उनकी भूमिका उनकी वीरता को दर्शाती है। ये एक हेलीकॉप्टर पायलट के रूप में उनका पहला मिशन है। स्क्वाड्रन लीडर मीनल राठौड़ का किरदार फाइटर में साहस, मजबूत संकल्प और एक मजबूत भावना का प्रतिनिधित्व करता है।

बरसातें- मौसम प्यार का फेम आराधना शर्मा की आंखों में न खो गए तो कहना



आराधना शर्मा एक भारतीय मॉडल, एक्ट्रेस और डांसर हैं। उन्होंने अपने पूरे करियर में कई फैशन इवेंट्स में भाग लिया है। उन्होंने फेमस रियलिटी टेलीविजन शो एमटीवी स्प्लिट्सविला 12 में कंटेस्टेंट के रूप में अपनी पहचान बनाई थी। वह तारक मेहता का उल्टा चश्मा, बरसातें- मौसम प्यार का, अलादीन जैसे कई सीर में दिखाई दी हैं। आराधना शर्मा फिलहाल सोनी टीवी के शो शबरसातें- मौसम प्यार का में किकी की भूमिका निभा रही हैं, जिसमें शिवांगी जोशी, कुशल टंडन और सिम्बा नागपाल भी हैं। शो के साथ-साथ, हम आराधना की फैन फॉलोइंग को दिन-ब-दिन बढ़ते हुए देख सकते हैं। उनकी काफी बड़े लेवल पर फैन फॉलोइंग बढ़ गई है। एक्ट्रेस न केवल अपनी एक्टिंग के कारण बल्कि वह बेहद हॉट दिखने के कारण भी फैंस के दिल और दिमाग पर छाई हुई हैं। ऐसा कोई तरीका नहीं है जिससे आप इस एक्ट्रेस से अपनी नजरें हटा सकें, चाहे वह ऑन-स्क्रीन परफॉर्म कर रही हों या फिर उनके सोशल मीडिया पोस्ट जहां वह अपने लुक, हॉट बॉडी और आंखों के साथ बेहद खूबसूरत दिखती हैं। जब उनके इंस्टाग्राम गेम की बात आती है, तो एक्ट्रेस के लाखों में फॉलोअर्स हैं और उनके फैंस की संख्या बढ़ती ही जा रही है।

## डंकी का ट्रेलर रिलीज होते ही ट्विटर पर डिजास्टर ट्रेंड होने लगा

डंकी की कहानी 4 दोस्तों की है, जो पंजाब से हैं और लंदन जाना चाहते हैं। अब ऐसे में शाहरुख खान भी होते हैं, जो अपने दोस्तों का सपना साकार करना चाहते हैं। वह भी उसी पिंड के होते हैं और पंजाबी में कुछ डायलॉग्स बोलते हैं, जो लोगों को रास नहीं आया। उन्होंने कहा कि किंग खान पंजाबी ऐसे बोल रहे हैं, जैसे मजबूरी में कहा गया है। नैचुरल नहीं लग रही है। बनावटी लग रही है। इतना ही नहीं, Salaar से तुलना करते हुए कहा कि Dunki उसका मुकाबला नहीं कर पाएगी।

### शाहरुख खान के डायलॉग्स को बताया बोरिंग

अब एक्स के नाम से मशहूर सोशल मीडिया पर एक यूजर ने लिखा, बोरिंग। प्लॉट में कुछ भी नया नहीं है, कई पंजाबी फिल्में पहले ही इस तरह के टॉपिक को कवर कर चुकी हैं। एक्सेंट बहुत ही एनॉइंग है। मैं पंजाबी और हिंदी भाषा को मिक्स करने की जरूरत नहीं समझता। यह मजाकिया भी नहीं लगता। बस हिंदी पर कायम रहें, तो अच्छा होगा। वहीं, एक यूजर ने ये भी कहा, ट्रेलर के बारे में मैं जितना कम कहूँ उतना बेहतर होगा। पंजाबी लहजा थोपा हुआ लगता है। डायलॉग्स भी प्रभावी नहीं हैं और मुझे कहानी के साथ भावनात्मक रूप से जुड़ने में स्ट्रगल करना पड़ता है। कहने की जरूरत नहीं है, चाहे जवान हो या डंकी, शाहरुख की उम्र कम



## जाकिर खान के नए स्टैंड-अप कॉमेडी शो मनपसंद का ट्रेलर आउट

जाकिर खान ने सुनाया गर्लफ्रेंड और लिव-इन का किस्सा



होना हास्यपद लगता है। मुझे लगता है कि यह हिरानी की सबसे कमजोर फिल्म हो सकती है।

### डंकी देख लोगों को आई जीरो की याद

कई लोगों ने फिल्म में शाहरुख खान की उम्र कम होने की भी आलोचना की। एक यूजर ने कहा, श्युवा किरदार निभाने के लिए हमेशा Balay, चिरंजीवी को दोष क्यों दिया जाए, असल में SRK ही असली मुजरिम है। उसके चेहरे पर VFX की मात्रा देखिए। एक यूजर ने लिखा, एक्टिंग के नजरिए से यह ट्रेलर थोड़ा सा फीका है। हिरानी के ट्रेलरों के ट्रैक रिकॉर्ड में शायद इसका कोई बहाना हो सकता है। शाहरुख खान की डिलीवरी बहुत असहज लगती है। डी-एजिंग और भी अधिक ध्यान भटकाने वाला है। एक यूजर ने तो ये भी कहा, डंकी का डिजास्टर ट्रेलर... राजकुमार हिरानी देंगे अपने पूरे करियर की पहली फ्लॉप... सालार के सामने डंकी मुकाबला नहीं कर पाएगी। एक ने कहा, डंकी का ट्रेलर सबसे बड़ी निराशा है। शाहरुख खान ने पूरी ओवरएक्टिंग के साथ बेहद खराब डायलॉग डिलीवरी दी है। इस फिल्म के जरिए राजकुमार हिरानी पहली बार फ्लॉप देंगे। शाहरुख खान के चेहरे पर अधिक VFX लगाया गया है, फिर भी शाहरुख कौवे की तरह दिखते हैं।

### फैंस ने की जमकर तारीफ

वहीं, कुछ ने शाहरुख के इस मूवी के लुक को उनकी ही फिल्म जीरो के किरदार से तुलना की। कइयों ने ये भी लिखा कि ये ट्रेलर देखने के बाद उन्हें अंदर से बिल्कुल भी ऐसा नहीं हो रहा है कि इसे उनको हॉल में देखकर आनी चाहिए। हालांकि ऐसा उन्हें आमिर खान की च्च के दौरान ही लगा था। मगर उसका अनुभव बहुत ही अच्छा था। हालांकि फैंस ने तारीफ की है। कहा कि मूवी में कोई मार-धाड़ नहीं है। ये बिल्कुल एक प्यारी मूवी है।

पॉपुलर स्टैंड-अप कॉमेडियन जाकिर खान के नए स्टैंड-अप कॉमेडी शो मनपसंद का ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है।

जाकिर खान एक बार फिर अपनी स्टैंड-अप कॉमेडी से धमाका करने को तैयार हैं। जाकिर ने शक से सिंगलर, शकशा ग्यारहवीं और शतथास्तु जैसे स्टैंड-अप कॉमेडी शोज से जलवा बिखेरा और अब वह मनपसंद के साथ तैयार हैं।

### जाकिर खान ने सुनाया गर्लफ्रेंड और लिव-इन का किस्सा

जाकिर खान कहते हैं कि उन्हें आइडिया था कि जब गर्लफ्रेंड साथ रहने आएगी तो क्या-क्या होगा। वह और गर्लफ्रेंड तकिये से एक-दूसरे को मारते थे। लेकिन तभी गर्लफ्रेंड बोलती कि तुमने बाथरूम गीला छोड़ दिया। फिर उन्होंने बताया कि कैसे उनके करीबी दोस्त कुतल ने गर्लफ्रेंड होने की बात पर उनका कितना मजाक उड़ाया था। ये किस्से सभी को खूब हंसाते हैं।

### 7 दिसंबर से प्राइम वीडियो पर मनपसंद

मनपसंद में जाकिर खान दर्शकों को एंटरटेन करने के साथ उन्हें उनके दोस्तों, रिश्तों और जिंदगी के हंसाने वाले अनुभवों के जरिए गुदगुदाते नजर आएंगे। जाकिर खान ने 2 दिसंबर को अपने स्टैंड-अप कॉमेडी शो तथास्तु के एक साल पूरे होने पर मनपसंद की अनाउंसमेंट की थी। उन्होंने लिखा था, शदोस्तों, तो बात ऐसी है कि मनपसंद 7 दिसंबर को आएगा।

### मनपसंद को लेकर यह बोले जाकिर खान

मनपसंद को लेकर जाकिर खान एक्साइटेड हैं। उन्होंने कहा, मैं दर्शकों का आभारी हूँ, जो मेरे कंटेंट को देखते हैं और उसका आनंद लेते हैं। साथ ही सपोर्ट भी करते हैं। जो बेशुमार प्यार और तारीफ मुझे मिलती है, वही मुझे मेरे काम और परफॉर्मंस के जरिए और भी ज्यादा लोगों को हंसाने के लिए प्रेरित करती है। जाकिर खान ने आगे कहा, कलाकार ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचने के लिए, ज्यादा दर्शकों के सामने परफॉर्म करने के लिए, अपने कंटेंट को एक वैश्विक मंच पर प्रदर्शित करने के लिए, अपने प्रयास में निरंतर लगे रहते हैं। यह खास तौर पर स्टैंड-अप कॉमेडियन के मामलों में बहुत मुश्किल होता है। लेकिन प्राइम वीडियो को धन्यवाद, जिन्होंने कॉमिकस्तान और तथास्तु के साथ इस कठिन यात्रा को आसान और संभव बनाया। मुझे खुशी है कि मेरा नया स्पेशल मनपसंद मजेदार और प्रासंगिक है।

# दिल को मजबूती बनाती हैं ये आदतें, हमेशा के लिए टल जाएगा खतरा



## हार्ट हेल्दी डाइट लें

डायट का ध्यान रखकर भी हार्ट संबंधित बीमारियों से बचा जा सकता है। हार्ट हेल्दी डाइट में फलों व सब्जियों के साथ लीन मीट, लो फैट डेयरी फूड, साबुत अनाज और हेल्दी फैट्स लेने की सलाह दी जाती है। इसके साथ ही नमक व शुगर को कम लें। रिफाइंड कार्ब्स, अल्कोहोल, प्रोसेस फूड, सैचुरेटेड फैट से बिल्कुल दूरी बना लें।

दिल हमारे शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। बावजूद इसके लोग इसके प्रति काफी ज्यादा लापरवाही करते हैं। कुछ लोग जाने अनजाने में तो कुछ सब जानकर भी हलके में लेते हैं। हार्ट डिजीज के सबसे मुख्य कारण खराब लाइफस्टाइल व स्ट्रेस लेवल का अधिक होना है।

## धूम्रपान व तंबाकू से बना लें दूरी

हार्ट को हेल्दी रखने के लिए सबसे पहला काम जो आपको करना है वो यह कि स्मोकिंग से दूरी बना लें। यहीं नहीं अगर आपके आस-पास भी कोई स्मोक कर रहा है, तो वहां से भी आपको निकलने की जरूरत है। इससे आप पैसिव स्मोकिंग के शिकार होने से बचेंगे। बता दें, तंबाकू में ऐसे केमिकल्स होते हैं जो हृदय और रक्त कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं।

## फिजिकल एक्टिविटी

फिजिकल एक्टिविटी को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। इससे वजन को नियंत्रण में रखने के साथ हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज आदि रोगों के साथ हार्ट डिजीज के जोखिम को काफी हद तक कम किया सकता है। इसके लिए आप रोजाना टहलने जा सकते हैं। योग या लाइट एक्सरसाइज जॉइन कर सकते हैं। लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## पर्याप्त नींद लें

जो लोग पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं, उनमें मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक, डायबिटीज, डिप्रेशन होने की संभावना अधिक होती है। शोधकर्ताओं की मानें तो प्रतिदिन सात घंटे की नींद जरूर लें। अपने सोने का स्केड्यूल बनाए और उसे फॉलो करें।

## स्ट्रेस को मैनेज करें

हाई ब्लड प्रेशर, स्ट्रोक व हार्ट अटैक के लिए स्ट्रेस को मुख्य कारण में से एक माना जाता है। वहीं, कुछ लोग स्ट्रेस से लड़ने के लिए गलत तरीकों को अपनाते हैं। जैसे कुछ लोग स्मोकिंग, अल्कोहल तो कुछ ओवर इटिंग का सहारा लेते हैं। ये सभी तरीके आपके हार्ट डिजीज की तरफ धकेलते हैं। आप फिजिकल एक्टिविटी, योगा, मेडिटेशन आदि का सहारा ले सकते हैं। काउंसलिंग के लिए जा सकते हैं।

# किडनी के मरीजों के लिए वरदान से कम नहीं अंगूर

किडनी पेशेंट्स में डाइट को लेकर काफी बदलाव किए जाने की जरूरत होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि डाइट का ध्यान रखकर किडनी से जुड़ी समस्याओं को बढ़ने से रोका जा सकता है। वैसे तो किडनी के मरीजों के लिए कई चीजों का सेवन फायदेमंद हो सकता है, लेकिन उनमें से एक नाम अंगूर है। किडनी से जुड़ी परेशानियों के लिए अंगूर कैसे लाभकारी है, इसके बारे में लेख में आगे विस्तार से जानेंगे।

## किडनी पेशेंट्स के लिए अंगूर का सेवन कैसे फायदेमंद होता है

अंगूर एक ऐसा फल है जो बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक अमूमन सभी को पसंद होता है। सबसे खास बात यह है इसे खाने के लिए अन्य फलों की तरह मेहनत नहीं करनी पड़ती है। बस धोया और सीधा खा लिया। किडनी पेशेंट्स को खास तौर से लाल अंगूर का सेवन करने की सलाह दी जाती है।

## विटामिन-सी और फ्लेवोनोइड्स से भरपूर

अंगूर में विटामिन सी और फ्लेवोनोइड्स की उच्च मात्रा होती है, जो सूजन से लड़ने में अहम भूमिका निभाते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट्स किडनी की बीमारी को बढ़ने से रोकने के साथ हृदय रोग, डायबिटीज व अन्य कई रोगों से सुरक्षा कवच प्रदान करते हैं।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## पोषक तत्व

आपको बता दें कि 75 ग्राम लगभग आधा कप अंगूर में 1.5 मिलीग्राम सोडियम, 144 मिलीग्राम पोटेशियम, 14 मिलीग्राम फास्फोरस व 0.5 ग्राम प्रोटीन की मात्रा होती है।

## किडनी पेशेंट्स अंगूर को कैसे बनाएं डाइट का हिस्सा

एनसीबीआई द्वारा प्रकाशित एक शोध में ग्रेप पाउडर या अंगूर के पाउडर का सेवन करने वालों में किडनी की बीमारी को ग्रसित लोगों में सकारात्मक प्रभाव पाया गया। आप चाहें तो डॉक्टर की सलाह लेकर ग्रेप पाउडर का सेवन कर सकते हैं। लाल अंगूर का सेवन स्नैक्स व सैलेड के रूप में कर सकते हैं। अलग-अलग रेसिपी में लाल अंगूर को शामिल कर सकते हैं। इसमें फाइबर की अच्छी मात्रा भी होती है, जिस वजह से इसे डाइजेशन के लिए भी बेहतर माना जाता है। किडनी संबंधित बीमारियों से ग्रसित लोगों को एक खास डाइट फॉलो करने के लिए कहा जाता है। सभी के लिए यह डाइट अलग हो सकती है। यह पूरी तरह से किडनी किडनी डैमेज है इस पर निर्भर करता है। इसलिए बेहतर होगा कि किडनी एक्सपर्ट व डायटीशियन द्वारा निर्धारित किए गए डाइट चार्ट को ही फॉलो करें। किडनी पेशेंट्स के लिए एक्सपर्ट खास रीनल डाइट रिकमेंड करते हैं, जो ब्लड से वेस्ट को कम कर किडनी की कार्यप्रणाली में सुधार करने में मदद करती है।



## वेंटिलेटर से सही-सलामत नहीं लौटा सीडीआइ का ये फेमस एक्टर

मशहूर टीवी क्राइम सीरियल सीआईडी से फेमस हुए 57 साल के दिनेश फडिनस अब हमारे बीच नहीं रहे। शो में फ्रेड्रिक्स के रोल में उन्हें काफी प्यार मिला। उन्हें मुंबई के तुंगा अस्पताल में वेंटिलेटर सपोर्ट पर रखा गया था, जहां उन्होंने 4 दिसंबर की रात 12 बजे आखिरी सांस ली। उन्हें हार्ट अटैक आने की खबरों का खंडन करते हुए उनके को-स्टार और अच्छे दोस्त दयानंद शेटी ने बताया कि वो लिवर डैमेज की वजह से अस्पताल में भर्ती थे। शो में दया का किरदार निभाने वाले दयानंद शेटी ने दिनेश के निधन की पुष्टि की। लिवर कई सारे महत्वपूर्ण काम करता है, जिसका डैमेज काफी साइलेंट तरीके से होता है। सुस्त जीवनशैली और गलत आदतें लिवर को धीरे-धीरे बर्बाद कर देती हैं। जब यह बीमारी काफी गंभीर हो जाती है तो लिवर को पूरी तरह डैमेज कर देती है और लिवर फेलियर या सिरोसिस हो सकता है। फेटी लिवर इस अंग से जुड़ी सबसे आम बीमारी है। मेडलाइन प्लस के मुताबिक, शराब या फेटी फूड्स खाने से लिवर की सेल्स में फैट बढ़ जाता है। अगर सही वक्त पर इस बीमारी पर ध्यान नहीं दिया गया तो यह लिवर डैमेज, फेलियर और सिरोसिस बन सकता है। फेटी लिवर को रिवर्स करने के लिए रेगुलर एक्सरसाइज के साथ कुछ फूड्स का सेवन कम या बंद करना पड़ता है।

## इस गलती से 24 घंटे में एकसाथ गंवा देंगे दोनों किडनी

तनाव, भागदौड़ या काम के बोझ में दर्द हो ही जाता है। कभी सिर तो कभी हाथ-पैर में दर्द होने पर लोग घर पर ही पेनकिलर ले लेते हैं। एक गोली से आराम नहीं पड़ता तो एक दिन में 3-4 या एक घंटे में ही 2 पेनकिलर खा लेते हैं। मगर इस तरह अपने आप डॉक्टर बनना आपकी किडनियों के लिए घातक हो सकता है। जरूरत से ज्यादा पेनकिलर लेने की गलती आपकी दोनों किडनियों को 24 घंटे में ही खराब कर सकती है। देश के जाने-माने आयुर्वेदिक एक्सपर्ट और लेखक डॉ. अबरार मुल्तानी ने कहा कि पेनकिलर का ओवरडोज गुर्दा को तुरंत खराब कर देता है। डॉ. मुल्तानी आगे बताते हैं कि 24 घंटे में सिर्फ एक पेनकिलर खुद ले सकते हैं। ऐसा रोजाना भी करेंगे तो हो सकता है महीनों तक आपकी किडनी हेल्दी रहें। मगर इसकी ओवरडोज करने की लापरवाही ना करें, भरी जवानी में भी खून को फिल्टर करने वाले अंग डैमेज हो सकते हैं और जिंदगी नरक की तरह बन जाएगी।

## ना करें इनके लाल रंग पर भरोसा, अनार-चुकंदर नहीं बढ़ा सकते आयरन



कहीं आप भी तो ये नहीं सोच रहे कि बीटरूट और अनार में सबसे ज्यादा आयरन होता है, इसलिए इसी से अपने शरीर में आयरन की कमी को पूरा किया जाए। अगर हां तो जान लें इस सच को, ताकि बाद में पछताना न पड़े। वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन के अनुसार, भारत में पोषण संबंधी एनीमिया एक बड़ी समस्या बना हुआ है, जिसका मुख्य कारण आयरन की कमी है, जिसे समय रहते कंट्रोल करना बहुत जरूरी है। न्यूट्रिशनलिस्ट जूही कपूर के अनुसार, हमें रोजाना 10 मिलीग्राम आयरन अपने आहार में लेने की जरूरत होती है। जिसके लिए अधिकांश लोग डाइट में अनार और बीटरूट को शामिल करने की सलाह देते हैं। साथ ही ये कलर में रेड होते हैं, इसलिए इनसे शरीर में रक्त बढ़ाकर आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया से निबटने के लिए अच्छा माना जाता है। लेकिन अगर आप ऐसा सोच रहे हैं तो जरा अपनी सोच को बदलिए। जानकर हैरान रह जाएंगे कि ये दोनों ही आयरन के अच्छे स्रोत नहीं हैं। जबकि फैक्ट ये है कि प्रति 100 ग्राम बीटरूट में सिर्फ 0.76 मिलीग्राम आयरन होता है और प्रति 100 ग्राम अनार में सिर्फ 0.31 मिलीग्राम आयरन होता है। तो इससे समझ ही गए होंगे कि ये गुड सोर्स नहीं हैं आयरन के। जैसा की लोगों की धारणा है कि ये दोनों कलर में रेड होने के कारण इनसे शरीर में ब्लड को बढ़ाया जा सकता है। तो जान लें कि इनका डीप रेड कलर असल में नेचुरल पिगमेंट्स या पोलीफेनोल्स के कारण होता है, ऐसे में इनका आयरन कंटेंट से कोई लेना देना नहीं होता है।



