

पीवी सिंधु बायोपिक में लीड रोल में होंगी दीपिका?

भारत की स्टार बैडमिंटन खिलाड़ी पीवी सिंधु ने वर्ल्ड बैडमिंटन

फिल्म में सिंधु और उनके कोच पुलेला गोपीचंद के रोल के लिए

चैंपियनशिप में गोल्ड मेडल जीतकर हर भारतीय का सिर गर्व से ऊंचा कर दिया है। पीवी सिंधु की इस बड़ी जीत पर पूरा बॉलिवुड भी खुशी से झूम उठा है। सोनू सूद ने भी सिंधु को उनकी जीत के लिए बधाई दी है लेकिन यह जीत सोनू के लिए खास है।

दरअसल अब इस वर्ल्ड चैंपियन खिलाड़ी पर बायोपिक भी बन रही है और इस बायोपिक को ऐक्टर सोनू सूद प्रड्यूस कर रहे हैं। सोनू पिछले काफी समय से इस बायोपिक पर काम कर रहे हैं। कहा जा रहा है कि इस बायोपिक का नाम सिंधु होगा। माना जा रहा है कि जल्द ही इसकी शूटिंग भी शुरू हो जाएगी। हालांकि इसमें और भी देर हो सकती है क्योंकि माना जा रहा है कि अब वर्ल्ड चैंपियन बनने के बाद फिल्म की स्क्रिप्ट चेंज की जाएगी।

इससे पहले इस फिल्म के बारे में सोनू सूद ने कहा था, किसी भी बायोपिक को बनाने में सबसे बड़ी मुश्किल उसे लिखना और उसकी कास्टिंग करना होता है। फाइनली अब इसकी स्क्रिप्ट तैयार हो गई है। अगर आपको पीवी सिंधु जैसी खिलाड़ी की कहानी बतानी है तो आपको इसके साथ न्याय करना होगा। हम इसे गलत तरीके से नहीं दिखा सकते हैं।



ऐक्टर्स के बारे में पूछे जाने पर सोनू ने कहा, आप ऐसे वर्ल्ड क्लास खिलाड़ी के रोल में ऐसे ऐक्टर को ले सकते हैं जो इस खेल को समझ सकता हो। मुझे अभी नहीं पता कि सिंधु का रोल कौन निभाएगा लेकिन हां, हमारी पहली चॉइस दीपिका पादुकोण हैं क्योंकि वह इस खेल को अच्छी तरह जानती हैं। मैंने उनसे अभी तक संपर्क इसलिए नहीं किया है क्योंकि मैं पहले स्क्रिप्ट फाइनल कर लेना चाहता था। अब हमने दीपिका को फिल्म की स्क्रिप्ट दे दी है।

वैसे सोनू सूद खुद चाहते हैं कि वह फिल्म में सिंधु के कोच पुलेला गोपीचंद का रोल निभाएं। उन्होंने कहा, मैं इस रोल को निभाने की योजना बना रहा हूँ। मुझे पता है कि उनके ऊपर भी एक बायोपिक

बन रही है। लेकिन जहां उनकी कहानी खत्म होती है वहीं से सिंधु की कहानी शुरू होती है। वह सिंधु के गुरु हैं और सिंधु के साथ उनकी बॉन्डिंग बेहद खास है। मैं इस फिल्म का पार्ट बनना चाहता हूँ और उम्मीद है यह रोल मुझे ही मिलेगा। अब देखना है कि दर्शकों को इस चैंपियन खिलाड़ी की बायोपिक कब तक देखने को मिलती है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज़)



हरी मटर न केवल प्रोटीन बल्कि कार्बोहाइड्रेट और फाइबर का भी एक अच्छा स्रोत है। एक कप हरी मटर में 120 ग्राम कार्ब्स होते हैं। मटर कम फैट वाली सब्जी है और इसमें जीरो कलेस्ट्रॉल होता है।

5 सब्जियां खाएं, तेजी से वेट और बैली फैट घटाएं

वेट लॉस के लिए एक्ससाइज और फिजिकल ऐक्टिविटी के साथ-साथ आपकी डाइट और खानपान का भी सही होना बेहद जरूरी है। आज हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसी सब्जियों के बारे में जिन्हें अगर आप हफ्ते में दो बार भी खाएंगे, तो आपका वजन और बाहर निकली तोंद घटना तय है। जाने कौन सी हैं वो सब्जियां...

बैली फैट कम करता है पालक: बैली फैट को कम करने के लिए पालक एक परफेक्ट सब्जी है। न्यूट्रिशन से भरपूर होने के साथ ही इसमें फाइबर भी काफी तादाद में होता है। फाइबर के अलावा, पालक विटमिन ए, सी और के, मैग्नीशियम, आयरन और मैंगनीज

से भरपूर होता है। फैट कम करने के लिए अपने ब्रेकफास्ट या लंच में पालक को शामिल करें।

ओवरऑल बॉडी फैट कम करती है हरी मटर: हरी मटर न केवल प्रोटीन बल्कि कार्बोहाइड्रेट और फाइबर का भी एक अच्छा स्रोत है। एक कप हरी मटर में 120 ग्राम कार्ब्स होते हैं। मटर कम फैट वाली सब्जी है और इसमें जीरो कलेस्ट्रॉल होता है। इसे करी, सलाद, सैंडविच, दलिया, शोरबा में मिलाकर खाया जा सकता है। ओवरऑल बॉडी फैट कम करने में मदद करती है मटर।

वजन कम करने के लिए खाएं गाजर: लो कैलरी और न्यूट्रिशन से

भरपूर गाजर वजन कम करने में आपकी मदद करता है। एक कप कटी गाजर में केवल 50 कैलरी होती है, जो डेली कैलरी काउंट 1500 का केवल 3 प्रतिशत है। यदि आप हेल्दी तरीके से वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, तो गाजर परफेक्ट ऑप्शन है।

भूख लगने से रोकता है चुकंदर: इसमें शूगर ज्यादा और कैलरी काफी कम होती है और यह लगभग फैट-फ्री होता है। चूंकि यह फाइबर से भरपूर होता है ऐसे में यह आपको लम्बे समय तक भूख लगने से रोकता है। इसके अलावा, चुकंदर खनिज और विटमिन से भरपूर है और आपको हेल्दी रखने में मदद करता है।

घुटनों के दर्द में फायदेमंद है नोनी जूस, कैंसर से करता है बचाव

इन दिनों नोनी जूस की काफी चर्चा हो रही है। नोनी जूस इसी नाम के एक ट्रोपिकल एवरग्रीन प्लांट के फल से बनता है।

दक्षिणी और दक्षिण-पूर्वी एशिया में पाए जाने वाले नोनी नाम के पौधे को इंडियन मलबरी के नाम से भी जाना जाता है। नोनी का जूस इसलिए पॉप्युलर हो रहा है क्योंकि सेहत के लिए इसके ढेरों फायदे हैं। आइए जानते हैं इनके बारे में:

कई बीमारियों में फायदेमंद: नोनी

के जूस में प्रचुर मात्रा में एंटी-ऑक्सिडेंट्स, विटमिन सी, विटमिन बी3, विटमिन ए और आयरन होता है। चूंकि यह बॉडी के कई हिस्सों पर एक साथ असर दिखाता है इसलिए इसे जादुई ड्रिंक के नाम से भी जाना जाता है।

स्किन के लिए बेस्ट मॉइश्चराइजर, रखे हमेशा जवां: चूंकि नोनी जूस में ढेर सारे एंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं इसलिए यह स्किन के लिए बेहतरीन मॉइश्चराइजर का काम करता है। इसे रोजाना स्किन पर लगाने से वह

हेल्दी और ग्लोइंग बनती है।

आर्थराइटिस के मरीजों के लिए वरदान: जो लोग आर्थराइटिस से पीड़ित हैं, उनके लिए नोनी जूस बेहद फायदेमंद है। यह घुटनों के दर्द को भी दूर करता है।

कैंसर से बचाव करता है नोनी जूस: नेशनल सेंटर फॉर कॉम्प्लिमेंटरी ऐंड इंटीग्रेटेड हेल्थ के अनुसार, नोनी जूस में ऐसे तत्व होते हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और ट्यूमर से लड़ने में भी मदद करते हैं।

नोनी के जूस में प्रचुर मात्रा में एंटी-ऑक्सिडेंट्स, विटमिन सी, विटमिन बी3, विटमिन ए और आयरन होता है। चूंकि यह बॉडी के कई हिस्सों पर एक साथ असर दिखाता है इसलिए इसे जादुई ड्रिंक के नाम से भी जाना जाता है।

