



शरीर में पोटेशियम कितना जरूरी

- पोटेशियम आपके तंत्रिका तंत्र और रक्त संचार को सुचारू बनाए रखने में मदद करता है।
- शरीर के कुछ अंगों में हमेशा झनझनाहट, पोटेशियम की कमी के कारण होती है।
- कब्ज की शिकायत भी हो सकती है क्योंकि पाचन प्रक्रिया सुचारू नहीं हो पाती।

■ पोटेशियम की कमी की वजह से कई लोगों को तनाव हो जाता है।



पोटेशियम की कमी होने के लक्षण

मासंपेशियां कमज़ोर: अगर आपको रोज ही मासंपेशियों में दर्द, ऐंठन और टीस रहती है तो शायद आपके शरीर में पोटेशियम की कमी हो गई है।

झनझनाहट: शरीर के कुछ अंगों में हमेशा झनझनाहट, पोटेशियम की कमी के कारण होता है, क्योंकि पोटेशियम ही आपके पाचन प्रक्रिया को सुचारू रूप से होने में मदद करता है।

दिल तेजी से धड़कना: पोटेशियम की कमी से हार्ट की मासंपेशियों में संकुचन

आ जाता है। जिसकी वजह से वह सामान्य रूप से नहीं धड़क पाता।

कब्ज: पोटेशियम की कमी से क्याकि को कब्ज की शिकायत हो सकती है क्योंकि पाचन प्रक्रिया सुचारू नहीं हो पाती है।

मानिसक दबाव: पोटेशियम की कमी से मानिसक दबाव होने लगता है और कई बार व्यक्ति तनाव में रहने लगता है। अवसाद की स्थिति में पोटेशियम की कमी ही कुछ हद तक जिम्मेदार होती है।

हाइपरटेंशन: शरीर में पोटेशियम कम होने

पर रक्त वाहिकाओं में समस्या आने लगती है और मस्तिष्क तक रक्त का संचार ठीक ढंग से नहीं हो पाता है और व्यक्तिको सोचने व समझने में दिक्कत होती है। यह एक गंभीर स्थिति होती है।

मतली: अगर आपको बिना वजह ही मतली आती रहती है तो पोटेशियम की कमी आपके शरीर में हो चुकी है। आपको शीघ्र ही शरीर में पोटेशियम तत्व भरपूर करने वाले खाद्यों की पूर्ती करनी चाहिए।

हमारा शरीर पांच तत्वों से बना है। हमारे शरीर को सबसे ज्यादा किस चीज की जरूरत होती है। हमारे शरीर को स्वस्थ रहने के लिए हर प्रकार के पोषक तत्व की आवश्यकता है।

होती है। इन्हीं में से एक

पोटेशियम नामक तत्व भी होता है। अगर शरीर में इसकी कमी हो जाती है तो कई प्रकार के रोग और विकार, मनुष्य के शरीर को धेर लेते हैं। इसकी कमी की वजह से कई लोगों

को तनाव भी हो जाता है।

इसीलिए आपने देखा होगा कि तनावग्रस्त लोगों को काला नमक डालकर केला खाने की सलाह दी जाती है।



नीम की चाय बीमारियों को करे गुड बाय

नीम नाम सुन कर ही हमें कड़वेपन का ऐहासास होने लगता है। जिस तरह सच्ची बात हमेशा ही कड़वी होती है, उसी तरह नीम भी कड़वापन लिए आपकी बीमारियों के लिए सच्ची तरह दूर करने में सहायक होता है। यूं तो नीम की पत्तियों और दांतुं आपकी दांतों और त्वचा की देखभार करता ही है पर अब यदि आप नीम की चाय या फिर नीम का काढ़ा बना कर पीएं तो आपका स्वास्थ्य और भी ज्यादा निखर सकता है। जाने कैसे :

1. **बैक्टीरिया और वायरस का करता है नाश :** नीम शरीर में बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने में असरदार है। यह आपके शरीर की बीमारियों को जड़ से निकालने की कोशिश करता है।

2. **सांसों की बदबू दूर करे:** यदि सांसों से बदबू आने की समस्या है तो नीम की चाय से आपको यह प्रॉब्लम भी दूर हो सकती है। नीम दांतों की सड़न से भी बचती है।

3. **कब्ज दूर करे :** यदि आपको कब्ज की समस्या है तो आप नीम से बनी हुई चाय पी सकते हैं। यह आपकी पाचन क्रिया को दुरुस्त करके आपको कब्ज को प्रॉब्लम दूर करता है।

4. **खुन साफ करे:** नीम को खून साफ करने में महारत हासिल है। यह खुन को साफ कर के हमें निरापे बनाती है। नीम की चाय बड़ी-बड़ी बीमारियां जैसे, निमोनिया, मलेरिया, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और दिल के रोग से बचती है। नीम की चाय कैसे बनती है और इसे पीते बक्का-ब्या

है। नीम की चाय बड़ी-बड़ी बीमारियां जैसे, निमोनिया, मलेरिया, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और दिल के रोग से बचती है। नीम दांतों की सड़न से भी बचती है।

5. **करने की विधि:-** जरूरत के हिसाब से पानी उबालें। एक कप में मुड़ीभर नीम की पत्तियां डालें और ऊपर से उबला पानी डालें। नीम की पत्तियों को पानी में 5-7 मिनट तक धियों रखने के बाद पत्तियों को छान लें। फिर कप के पानी में शहद या नींबू का रस मिलाएं। आप चाहें तो नीम की पत्तियों के अलावा नीम की पांवड़ी भी डाल सकते हैं।

6. **नीम की चाय बनाने की साइड इफेक्ट:**

1. वैसे तो नीम की चाय स्वास्थ्य के लिए अच्छी होती है पर इसके कुछ साइड इफेक्ट भी हो सकते हैं। यदि कोई महिला गर्भवती हो या फिर गर्भवती होने वाली है, तो इस चाय को पीने से बचें। यह चाय आपका गर्भवती कर सकती है।

2. नीम की चाय के केले दो कप ही पीने चाहिए क्योंकि यह बहुत तेज होती है इसलिए इसे ज्यादा पीने से आपको उट्टी जैसा महसूस हो सकता है।

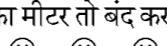
3. नीम की चाय रोज न पीएं।

टाईम पास

लॉफिंग ज़ोन

एक बार एक कंजूस सेट किराये की टैक्सी में बैठा जा रहा था कि अचानक ही ड्राइवर बोला- साहब मेरी गाड़ी के ब्रेक फेल हो गये हैं।

इस पर सेट जल्दी से बोला- अरे ब्रेक फेल हो गये हैं तो क्या हुआ पहले जल्दी से टैक्सी की मीटर तो बद कर।



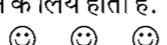
एक पाठक ने किसी पत्रिका में एक प्रश्न पूछा कि पापड़ और झापड़ में क्या अंतर है?

संपादक ने उत्तर दिया - 'बेकार में दिमाग खपने से कुछ नहीं होता, दोनों खाकर देख लिजिए, फक्त अपने आप समझ में आ जाएँ।'



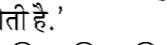
मनोज (दुकानदार से)- 'कैसी कुसियां बनाते हो? पिछले हफ्ते कुसी खरीदी थी, दो दिन भी नहीं चली।'

दुकानदार (मनोज से)- माफ कीजिए पासबाले के लिए नहीं होती, बैठेने के लिये होती है।



राकेश (मुकेश से)- 'फॉन्सी के फंदे और शादी के फंदे में क्या अन्तर है?'

मुकेश (राकेश से)- 'फॉन्सी के फंदे के बाद तामाम सुसीबों खात हो जाती है और शादी के फंदे के बाद मुसुबों की शुरूआत होती है।'



राकेश (मुकेश से)- 'फॉन्सी के फंदे और शादी के फंदे में क्या अन्तर है?'

मुकेश (राकेश से)- 'फॉन्सी के फंदे के बाद तामाम सुसीबों खात हो जाती है और शादी के फंदे के बाद मुसुबों की शुरूआत होती है।'

मनोज (दुकानदार से)- 'प्रत्येक ब्रेक के बाद तामाम सुसीबों की शुरूआत होती है।'

दुकानदार (मनोज से)- 'प्रत्येक ब्रेक के बाद तामाम सुसीबों की शुरूआत होती है।'

राकेश (मुकेश से)- 'प्रत्येक ब्रेक के बाद तामाम सुसीबों की शुरूआत होती है।'

मुकेश (राकेश से)- 'प्रत्येक ब्रेक के बाद तामाम सुसीबों की शुरूआत होती है।'

मनोज (दुकानदार से)- 'प्रत्येक ब्रेक के बाद तामाम सुसीबों की शुरूआत होती है।'

दुकानदार (मनोज से)- 'प्रत्येक ब्रेक के बाद तामाम सुसीबों की शुरूआत होती है।'

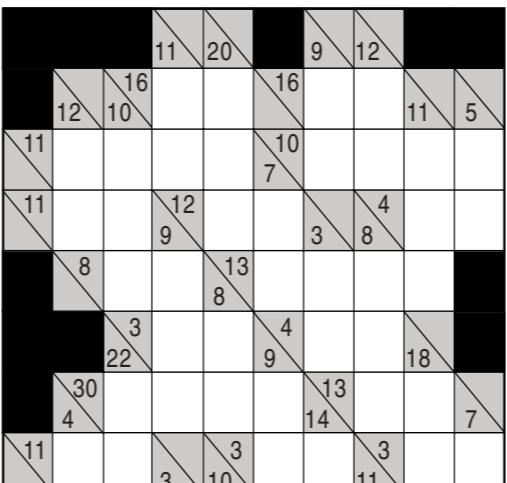
राकेश (मुकेश से)- 'प्रत्येक ब्रेक के बाद तामाम सुसीबों की शुरूआत होती है।'

मुकेश (राकेश से)- 'प्रत्येक ब्रेक के बाद तामाम सुसीबों की शुरूआत होती है।'

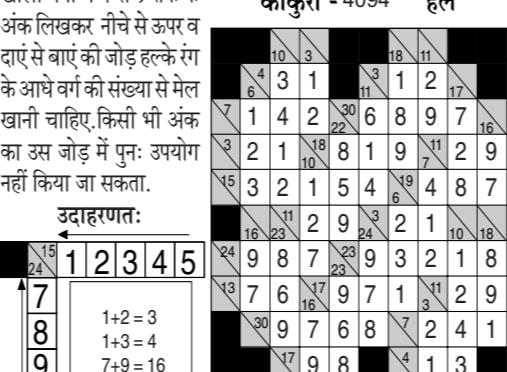
मनोज (दुकानदार से)- 'प्रत्येक ब्रेक के बाद तामाम सुसीबों की शुरूआत होती है।'

दुकानदार (मनोज से)- 'प्रत्येक ब्रेक के बाद तामाम सुसीबों की शुरूआत होती है।'

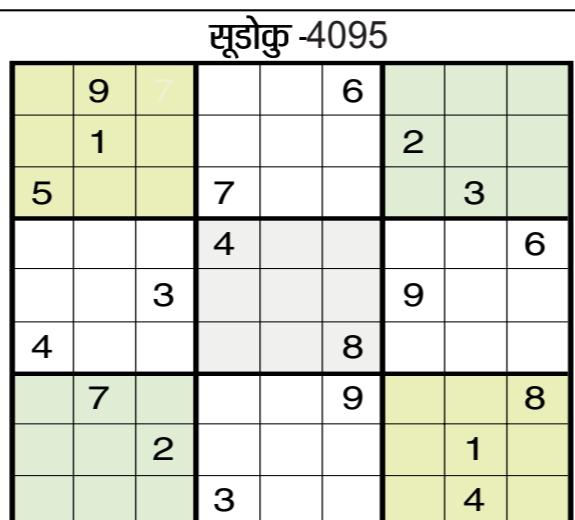
काकुरो पहेली - 4095



काकुरो - 4094 हल



सूटोकु 4095



काम की आदत बनाए सुडौल कमर

मोटापा न केवल खूबसूरती का दुश्मन है बरन अनेक रोगों का घर है। मोटापा विभिन्न रोगों को नियंत्रण भी देता है। मोटापा एक ऐसा रोग है जो बहुत प्रयत्न के बाद भी शायद ही पीछा छोड़े। खानपान, रहन-सहन में थोड़ी-सी लापरवाही मोटापे का द्वार खोल देती है। प्रारंभ में तो अनजान से ही ऐसोआराम की मानसिकता के तहत हम स्वयं ही मोटापे को बुलावा देते हैं।

बाद में किताबों में पढ़कर, कहीं से

मुनकर उससे छुटकारा पाने के नित नवीन तरीके आजमाते हैं। अधिकांश प्रयोग माटी का ऊटा पड़ा चिकना घड़ा ही साबित होते हैं। वारिंग मरीन, मिसर, गैस व काम करने वाली महरियों की बैंडौलत शरीर पर चर्ची की परत-दर-परत जमा होती जाती है। सुविधाभोगी जिंदगी के हम इतने आदी हो चुके हैं कि इसका परिणाम जानते हुए भी आरामतलब जिंदगी छोड़ना नहीं चाहते।

सुंदर-छरहरी काया, सुडौल कमर, भला किसे अच्छी नहीं लगती। लोकिन इसके लिए प्रयत्न आवश्यक है। व्यायाम, शारीरिक श्रम व जिक्र पर नियंत्रण रखकर हम काफी हद तक मोटापे को रोक सकते हैं। आचार-व्यवहार, रहन-सहन पर अंकुश लगाए और हम छरहे नहीं रह सकते। स्वास्थ्यप्रद क्रियाकलापों को हम अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें तो मोटापे के जलिम पंजों से बचा जा सकता है। मोटापे के संदर्भ में कुछ ध्यान रखने योग्य बातें



निम्न हैं:

नियमित व्यायाम, खेलकूद, तेज चाल से घूमना, शरीर के आकार व वजन को संतुलित रखता है। खेलकूद व व्यायाम का पर्याय शारीरिक श्रम है। घेरलू कार्य- पोछा लगाना, सफाई करना, कपड़े धोना आदि से पर्याप्त श्रम हो जाता है और चर्ची नहीं चढ़ने पाती।

व्यापार, दफ्तर अथवा घेरलू कार्यों से निपटने के बाद विस्तर से न

चिपकें। हालांकि सोना, आराम करना अच्छा लगता है। लेकिन कुछ दिनों बाद ही इसके दुष्परिणाम सामने आने लगते हैं। अपने खाली समय में बुनाई, कढ़ाई, पोटिंग, लेखन या अन्य रचनात्मक कार्य करें। इससे रचनात्मकता में वृद्धि के साथ लोगों में मोटापा भी नहीं बढ़ेगा।

कई लोगों की आदत दिनभर कुछ न कुछ खाने की होती है।

मिनट बजासन में अवश्य बैठें।

बचती उम्र के साथ पाचन किया शिथित होती जाती है। अत तेल, धी, चाय, काफी का सेवन सीमित कर फलों के रस सलाद, सूप आदि को प्राथमिकता दें। आलस्य, लापरवाही अकर्मयता, विलासितापूर्ण जीवनशैली मोटापे का मुख्य कारण है। इनसे परहेज करने की कोशिश करें।

हेल्थ एंड फिटनेस टिप्स

शरीर को नवीनता बनाने वाली गतिविधियाँ अवश्य करें। कार्डियोवैकुलर व्यायाम से मांसपेशियाँ अजब बनती हैं। व्यायाम से जोड़ों के दर्द संबंधी शिकायतों में कमी आती है। नियमित व्यायाम से रक्तप्रवाह अच्छा रहता है।

शरीर में ऐडोरेफिन निकलता है जो कुदरती तौर पर पीड़ा से आराम देता है। पीढ़ दर्द और डिस्क से दबाव घटाने के लिए घेरलू वजन को सलाह दी जाती है। सीधे बेठने व खड़े रहने से मांसपेशियों व हड्डियों की

समस्याओं से निजात मिलने में दूरगामी असर देखने को मिलता है। नीचे पड़ी कोई चोंज उठाने के लिए अनेक घुटनों को मोड़े। कोई भारी वस्तु जमीन से ऊपर उठाने वाले असर देखने को मिलता है। इससे पीढ़ के निचले भाग में जोर नहीं पड़ता। भारी सामान उठाते हुए शरीर को मोड़े नहीं। बजनी चोंजों को खोंच नहीं धकेलें।

कोई भारी वस्तु जमीन से ऊपर उठाने वाले असर शरीर के पास रहते हैं। इससे पीढ़ के निचले भाग में जोर नहीं पड़ता। भारी सामान उठाते हुए शरीर को मोड़े नहीं। बजनी चोंजों को खोंच नहीं धकेलें।



आँदरवों के सिवा दुनिया में रखा क्या है...

दृष्टिहीनता की विकारलता, व्यापकता तथा उसके द्वारा होने वाले शारीरिक, परिवारिक, सामाजिक, आर्थिक तथा अन्य तुष्टियाँ ने भूमि विश्व को चिपकित कर रखा है। इस समस्या के निराकरण की चर्चा तो प्राप्त: होती रहती है, किंतु मूल समस्या व्याधावत होने के परिणामस्वरूप यह विचार उठना स्वाभाविक है कि या तो प्रयासों में गंभीरता की कमी या प्रयास अपर्याप्त है। इस विचार को इस बात से भी बल मिलता है कि पूर्व में प्रत्येक स्तर पर किए गए प्रयास या कार्यक्रम विभिन्न कारणों से सफल नहीं हो पाए हैं।

यह सामयिक होगा कि हम समस्या के वर्तमान परिदृश्य का परीक्षण करें। समाज को यह भी बताएँ कि दृष्टिहीनता गरीबी का एक महत्वपूर्ण कारण है और अधिग्राम स्थान पर है, जो उन्मुक्त भाग माँग करता है। दृष्टिहीनता का 80 प्रतिशत भाग नेत्र सुरक्षा के उपयुक्त उपाय या उचित उपचार से गोपन जा सकता है।

यदि दृष्टिहीनता की रोकथाम में संलग्न संगठन, संस्थाएँ तथा व्यक्ति मिलकर सामूहिक रूप से समर्पित भावना से कार्य करें तो लाखों महिला-पुरुष तथा बच्चों को दृष्टिहीनता से

से रोकथाम हो सकती है। 20 प्रतिशत की रोकथाम तथा 60 प्रतिशत उपचार के माध्यम से यह उचित अवसर है

कर समाज का ध्यान इस समस्या की ओर आकर्षित करता है। इस विशेष अवसर पर पीथारोपण, फोटो का आदान-प्रदान, पोस्टर, बुकमार्क तथा पुस्तिकावली जैसे कार्यों के माध्यम से दृष्टि दिवस की ओर ध्यान आकर्षित करने का प्रयास किया जाता है।

कार्यवोजन में विशेष नागरिक, शिशु वर्ग, महिला तथा लड़कियों हेतु विशेष उपायों का समावेश प्राथमिकता के आधार पर अनिवार्य रूप से करने के लिए इस वर्ग को राहत मिल सकेगी। उसी प्रकार ग्रामीण व जनजाति वर्ग के लिए भी विशेष योजना बनाना पड़ेगी। प्रस्तावित कार्यवोजन का स्वरूप तथा कार्यवाली ऐसी हो सकती है कि 2020 तक समस्त दृष्टिहीनों को पूर्ण या अशिक्षित रूप से लाभ प्राप्त हो सके ताकि 'राझट टू साइट' का हमारा नारा चरितार्थ हो सके। यदि ऐसा हो सका तो विशेष दृष्टि दिवस सार्थक हो सकेगा, जिसकी हम कामना करते हैं।

कि दृष्टिहीनता की प्रमुख कारणों की जानें। विशेष दृष्टि दिवस के दिन जनजागरण हेतु प्रत्येक व्यक्ति अपनी-अपनी रुचि के अनुसार कार्य



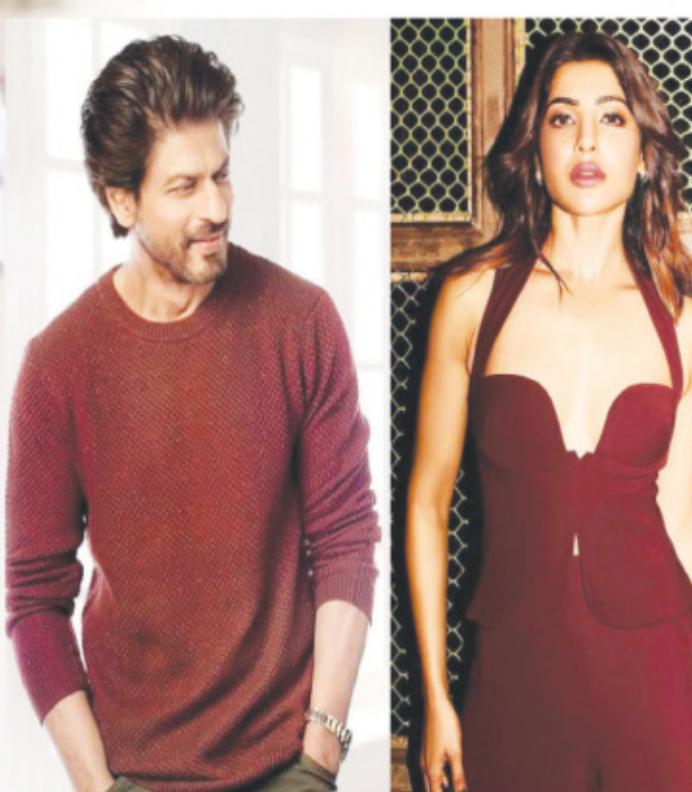
શાહેર દ્વારા

और सामंथा लथ प्रभु की फिल्म
की असली सच्चाई सामने आ गई

साल 2023 में बैक टू बैक तीन तावड़ोंडि कमाई करने वाली फिल्में लेकर आने के बाद से शाहरुख खान के तमाम चाहने वालों को उनकी अगली फिल्म का इंतजार है। अभी तो उनकी तरफ से कोई भी फिल्म अनाउंस नहीं की गई है, लेकिन अपकमिंग प्रिक्सर्स को लेकर सोशल मीडिया पर अलग-अलग फैन्स ध्योरी चलती रहती हैं। कुछ दिनों पहले ऐसी भी चर्चा शुरू हुई कि शाहरुख साडथ सिनेमा की पाँपुलर एक्ट्रेस सामंथा रुथ प्रभु के साथ एक फिल्म करने वाले हैं, लेकिन क्या सच में ऐसा है? अब इसकी सच्चाई सामने आ गई है। ऐसी बातें हो रही थीं कि इस फिल्म को राजकुमार हिरानी डायरेक्ट करने वाले हैं, जिन्होंने शाहरुख की पिछली फिल्म 'डंकी' का भी डायरेक्शन किया था। ये भी कहा गया कि ये एक एक्शन फिल्म होने वाली है, जिसमें भरपूर एडवेंचर और देशभक्ति का जन्मा देखनों को मिलेगा। हालांकि, राजकुमार हिरानी की नजदीकी सूत्र की मानें तो ये सभी बातें गलत हैं।

क्या जानकारी सामने आई ?

सूत्र ने कहा, राजू सर अभी अपनी अगली फिल्म लिखने में बिजी हैं और शाहरुख खान-समांथा के साथ उनकी किसी प्रोजेक्ट को लेकर कोई बातचीत नहीं हुई है।



शाहरुख और समांथा को लेकर एक अनटाइटल एक्शन एडवेंचर पैट्रियोटिक फिल्म बनाने का आइडिया बिल्कुल झूठा और बेबुनियाद है।

सामंथा, शाहरुख की बहुत बड़ी फैन हैं। कई दफा वो खुद ही इसका जिक्र कर चुकी हैं। कुछ समय पहले उन्होंने तीन ऐसे एक्टर्स का नाम लिया था, जिनके साथ वो काम करना चाहती हैं। उनमें एक नाम शाहरुख का था। इसके अलावा बाकी दो एक्टर्स सूर्या और महेश बाबू हैं।⁸

इस फिल्म में दिखने वाले हैं शाहरुख खान

बहरहाल, शाहरुख लंबे समय से 'किंग' नाम की फिल्म को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। इस पिकअप को सुजोय घोष डायरेक्ट कर रहे हैं। इस फिल्म के जरिए शाहरुख की बेटी सुहाना खान मिल्वर स्क्रीन पर डेब्यू करने वाली हैं। इससे पहले सुहाना जोया अख्दार के डायरेक्शन में बनी 'आर्चोज' में नजर आ चुकी हैं, लेकिन वो उनकी ओटीटी डेब्यू फिल्म थी। कहा जा रहा है कि शाहरुख 'किंग' में सुहाना के गुरु का रोल प्ले करने वाले हैं।

कार्तिक आर्यन

**की 'भूल भुलैया 3' का खेल बिगड़ने आ रहा
ये साउथ सुपरस्टार! कर ली बड़ी प्लानिंग!**

कार्तिक भार्या ने लंबे वक्त में दृष्टिशक्ति की प्रतिलिपि प्राप्त करने वाली है। वर्जन है। कैवल विषयावाची वाक्ता है। कार्तिक भार्या ने काम का सोल

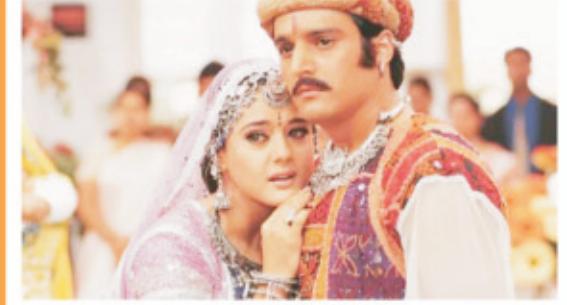
कातक आयन लब वक्त स डायरेक्टर्स का पहला पसंद बन हुए हैं। वजह ही उनकी आखिरी कुछ फिल्मों का सक्सेस रेट, कई बड़ी फिल्में पहले से ही उनकी पाइपलाइन में हैं। हाल ही में उनकी 'चंदू चैपियन' रिलीज हुई थी, जिसे लोगों का जबरदस्त रिस्पॉन्स मिला। इस वक्त वो जिस फिल्म की शूटिंग में बिजी हैं, वो है - 'भूल भूलैया 3'. बीते दिनों वो कॉमेडियन के चैट शो द ग्रेट इंडियन कपिल शर्मा शो में पहुंचे थे। जहां उन्होंने अपनी अपक्रिया फिल्मों का ऑफिशियल ऐलान किया। इसी बीच साउथ का एक सुपरस्टार उनकी फिल्म का खेल बिगाड़ने की प्लानिंग कर रहा है। वो कोई और नहीं राम चरण हैं।

कान बिगाड़ने वाला ह कातक आयन का खेल ?
राम चरण 'गेम चेंजर' की शूटिंग पूरी कर चुके हैं। इसके बाद पोस्ट प्रोडक्शन का काम शुरू कर दिया जाएगा। फिल्म को शंकर डायरेक्ट कर रहे हैं।

हर कोई रिलीज डेट का इंतजार कर रहा है। हाल ही में तेलुगु 360 डॉट कॉम की एक रिपोर्ट सामने आई है। इससे पता लगा कि, मेकर्स 'गेम चेंजर' को दिवाली पर रिलीज करने की प्लानिंग कर रहे हैं। जुलाई में ऑफिशियल तौर पर रिलीज डेट का ऐलान कर दिया जाएगा। दरअसल फिल्म की शूटिंग में एक साल से ज्यादा टेंड हो चकी है। जिसके चलते बजट भी

वा काइ आर नहा राम चरण ह।
उनकी अपकमिंग फिल्मों का फैन्स बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इस वक्त
उनके खाते में कई बड़ी फिल्में हैं, अपनी कमबैक फिल्म 'गेम चेंजर'
की शूटिंग वो हाल ही में पूरी कर चुके हैं, इसके बाद बारी आती है बुची
बाबू संग RC16 और सुकुमार वाली फिल्म की, राम चरण जल्द ही
RC16 का शूट शुरू करेंगे, पर उससे पहले तगड़ा ट्रांसफॉर्मेशन होने
वाला है, खैर, बात इस साल की मच अवेटेड फिल्म 'गेम चेंजर' की कर
लेते हैं, जिसका हर कोई इंतजार कर रहा है, फिल्म की अवतक रिलीज
डेट नहीं आई है, पर हाल ही में उन्होंने इसकी शूटिंग खत्म की है,

22 साल पहले आई प्रीति जिंटा की वो फ़िल्म, जिसको बनाने में लगे 132 महीने, कई बार बदली गई स्टारकास्ट



प्रीति जिंटा की फिल्म 'दिल है तुम्हारा' साल 2002 में आई थी। फिल्म में उनके साथ अर्जुन रामपाल, महिमा चौधरी, रेखा और जिमी शेरगिल लीड रोल में नजर आए थे, ये फिल्म 11 साल में बनकर तैयार हुई थीं। इन सालों में 2 बार फिल्म की स्टारकास्ट भी बदली गई। लेकिन फिर भी ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कमाल नहीं दिखा पाई। इस फिल्म के गाने काफी मशहूर हुए थे, आज भी इस फिल्म के गाने लोगों की जुबान पर रहते हैं। इसमें प्रीति और महिमा ने दो बहनों का रोल निभाया था और रेखा मां की भूमिका में दिखी थीं। कुंदन शाह के डायरेक्शन में बनी इस फिल्म को लेकर बताया जाता है कि ये फिल्म पहली बार साल 1991 में बनने वाली थी। इस फिल्म की ऑफिशियल अनाऊंसमेंट भी कर दी गई थी। दरअसल राजकुमार संतोषी ने इस फिल्म की स्टोरी बहुत पहले लिख ली थी। उन्होंने फिल्म के लिए स्टार्स को भी सेलेक्ट कर लिया था। राजकुमार संतोषी पहले ये फिल्म सभी देओल, माधुरी दीक्षित और डिंपल कपाड़िया के साथ बनाना चाहते थे, लेकिन तब ये फिल्म नहीं पाई।

नाम भी बदला गया

इसके बाद फिर इस फिल्म को सलमान खान और मीनाक्षी शेषाद्रि के साथ शुरू करने वाले थे, लेकिन एक बार फिर ये फिल्म टल गई, सलमान खान से भी पहले फिल्ममेकर्स ने फिल्म के लिए त्रिप्ति कपूर को अप्रोच किया था, लेकिन उनके साथ भी फिल्म नहीं पाई थी, उस वक्त फिल्म का नाम भी 'दिल भी तेरा हम भी तेरे' था, उस वक्त जब इस नाम से फिल्म नहीं पाई तो बदलकर 'दिल है तुम्हारा' कर दिया गया.

फिर बदली गई स्टारकास्ट

स्टारकास्ट को बदलने का खेल इतने पर ही खत्म नहीं हुआ। राजकुमार संतोषी ने फिर इसे 1995 में बनाने का सोचा, फिल्म लंबे समय से टलती जा रही थी। इस बार उहोंने स्टारकास्ट के लिए शाहरुख खान, ऐश्वर्या राय और संजय कपूर को लेने का फैसला किया। लेकिन फिल्म किसी न किसी वजह से अटकती जा रही थी और फ्लोर पर नहीं जा पा रही थी। राजकुमार संतोषी ने इस फिल्म को ठंडे बस्ते में डाल दिया।

आखिर में प्रीति के साथ बनी

आखिरकार साल 2002 में जाकर ये फिल्म रिलीज हुई और इसमें प्रीति जिंटा, महिमा चौधरी, जिमी शेरगिल अर्जुन रामपाल लीड रोल में दिखाई दिए। इतने सालों में फिल्म तो बनी लेकिन अच्छा बिजनेसनहीं कर पाई। हालांकि इसके गानों ने कमाल कर दिया। इस फिल्म के गानों का खुमार लोगों के दिमाग पर कुछ ऐसा चढ़ा कि रिवशा से लेकर हर गली-मोहल्ले में इसके गाने सुनाई पड़ते थे। इस फिल्म के गाने 'ओ साहिबा ओ साहिबा' इतना फेमस हुआ कि इस पर मीम भी बनते हैं।

सूर्यवंशम की 'IAS' राधा
ठाकुर... 20 साल पहले पायलट
न करता ये गलती तो बच जातीं
सौदर्या, रोगटे खड़े कर देगी प्लेन
क्रैश की ये पूरी कहानी



17 अप्रैल 2004 एयरपोर्ट बैंगलुरुअग्नि एयर का एक प्राइवेट विमान यहां से उड़ान भरने की तैयारी कर रहा था। यह एयरपोर्ट कॉमर्शियल एयरपोर्ट नहीं है, जहां से यात्री ट्रैवल कर सकते हैं। यह एक सरकारी फ्लाइंट ट्रेनिंग स्कूल है। यहां नए पायलटों को ट्रेनिंग दी जाती है। यहां सेसना जैसे छोटे प्लेन्स में पायलट्स को ट्रेन किया जाता है। इसलिए यहां रनवे की लंबाई भी काफी कम है। सिर्फ 3000 फीट। यह एक छोटा सा एयरपोर्ट है। लेकिन यहां आप विमान को बक करके आप ट्रैवल कर सकते हैं।

आप विमान का बुक करके आप ट्रूवल कर सकते हैं।
 90 के दशक की साउथ सुपरस्टार एकट्रेस सौंदर्या ने भी यहां से से सेसना 180 विमान (180) बुक किया। प्लेन में कूल 4 लोग सवार हुए। इसमें सौंदर्या के अलावा उनके थाई अमरनाथ, हिंदू जागरण समिति के सैक्रेटरी रमेश कदम और पायलट जय फिलिप भी सवार थे। 2004 के इलेक्शन कैंपेन के लिए सौंदर्या को बीजेपी की तरफ से करीम नगर जाना था। इसलिए उन्होंने फ्लाइट से वहां जाने का फैसला किया था। सुबह के 11 बजे थे। प्लेन ने ठीक 11 बजकर 5 मिनट पर उड़ान भरी। टेकऑफ के बाद प्लेन को दाएं मुड़ा था, लेकिन बस यहां पर एक गड़बड़ी हो गई। एयरपोर्ट से कुछ ही दूरी पर गांधी कृषि विज्ञान केंद्र है। प्लेन उड़ते-उड़ते यहां पहुंच गया। उस वक्त प्लेन कृषि विज्ञान केंद्र के मजह 150 फीट ऊपर ही था। जैसे ही प्लेन दाँह ओर मुड़ा, ये ऊपर उठने के बजाय नीचे की ओर गिरने लगा। पायलट कुछ समझ पाता था कर पाता, इससे पहले ही यह प्लेन कृषि विज्ञान केंद्र के कैंपस में क्रैंश हो गया।

कपस न करा हा गावा।
 17 अप्रैल 2004-ज्ञाकूर एयरपोर्ट बैंगलुरुज्ञारिन एयर का एक प्राइवेट विमान यहां से उड़ान भरने की तैयारी कर रहा था। यह एयरपोर्ट कॉर्मशियल एयरपोर्ट नहीं है, जहां से यात्री ट्रैकल कर सकते हैं। यह एक सरकारी फ्लाइंट ट्रेनिंग स्कूल है। यहां नए पायलटों को ट्रेनिंग दी जाती है।
 यहां सेसना जैसे छोटे प्लेन्स में पायलट्स को ट्रेन किया जाता है। इसलिए यहां रनवे की लंबाई भी काफी कम है। सिर्फ 3000 फीट, यह एक छोटा सा एयरपोर्ट है। लेकिन यहां आप विमान को बक करके आप ट्रैकल कर सकते हैं।