सिनेमा

आंसुओं का सफर थी मधुबाला की जिंदगी

पुरानी दिल्ली की गलियां में १४ फरवरी, १९३५ को एक नूर ने जन्म लिया. उसका नाम दिया गया मुमताज यानी खास, सबसे अलग. १३ साल की हुई तो केदार शर्मा ने उसमें माधुर्य की ऐसी झलक देखी कि नया नामकरण कर दिया- मधु अर्थात आनंद, मिठास, शहर, मादकता. सचमुच जिंदगीभर उसने खुशियां बांटी-अदाकारी से, इलाहीनूर से, दयानतदारी से, फरमाबरदारी से, प्यार से. सिले में मिली बेइंतहा, शोहरत, लाइलाज बीमारी और मिला दर्दभरा अधूरा प्यार. उसकी संघर्षभरी जिंदगी के बारे में बता रही हैं- कानन झींगन

इंपीरियल टुबैंको कंपनी के एक पदाधिकारी खान अताउल्ला खान की तीसरी लड़की, मुमताज सभी बहनों से अलग, अब्बा के मन में एक खास जगह बनाये हुए थी. उसकी गाना सीखने की इच्छा को सब बडी मुश्किल के बावजूद पूरा करने की काशिश की गई. दिल्ली आकाशवाणी पर उसे प्रोग्राम मिलने लगे. जिसने सुना उसी ने सहारा. खां साहब के दोस्तों ने सलाह दी कि वह इस लड़की की प्रतिभा को पनपने का अवसर नहीं मिलेगा मुंबई जाओ. बिरादरीवालों ने विरोध किया. एक मुस्लिम लड़की अपनी पर्दानशीं लड़की को फिल्मों में काम करवाने की मंशा से मुंबई जाएगा, यह बात उनको बड़ी नागवार गुजरी पर खान साहब अपनी धुन के पक्के थे. जो सोच लिया, वह पूरा करते थे. बांबे टाकीज में कुछ लोगों से मिलने की कोशिश की. दिन भर धूप में बच्ची को लेकर बैंच पर बैठे रहते. किसी से मिल भी पाते तो सुनने को मिलता ये कोई यतीमखाना नहीं, जो कोई आये भर्ती हो जाऐ. पर इन लोगों ने हिम्मत नहीं हारी.

फिल्मों में पहला कदम

कुछ ही दिनों में मुमताज शांति और उसके पति वली साहब तक मुमताज के गाने की तारीफ पहुंची. उनको अपनी फिल्म में एक बच्ची की जरूरत थी. इस तरह वसंत में मुमताज शांति की बेटी के रोल में बेबी मुमताज ने फिल्मों में १९४२ में पहला कदम रखा, इसके बाद इधर-उधर छोटे-छोटे रोल मिलने लगे.

बेबी मुमताज से मधुबाला तक का सफर

इसी बीच खां साहब केदार शर्मा के संपर्क में आये. वे राजकपूर और अपनी पत्नी कमला चटर्जी की फिल्म नीलकमल को डायरेक्ट कर रहे थे. मुमताज को कमला की सहेली का रोल मिला. दिन भर उसकी रिहर्सल देखते-देखते मुमताज को उनसभी के डायलाग रट गये थे. इस फिल्म का मुहूत होने वाला था. सभी सेट पर पहुंच चुके थे. कमलाजी सबका खाना साथ लाती थी इसलिए बाद में आने वाली थी. सभी प्रतिक्षा में थे. हीरो, सपोर्टिंग कास्ट, डायरेक्टर, प्रोड्यूसर सब मौजूद पर हीरोइन कहीं नहीं. अचानक एक फोन आया कि कमलाजी नहीं रही. सब लोग सकते में आ गये. केदार शर्मा तो पागल हो गये, कुछ दिन वे काम से विरक्त रहे. फिर जुटे तोएक दिन बातों-बातों में कहा, मैं सोचता हूं हीरोइन की जगह मुमताज को ले लू. खां साहब ने कहा ठीक है आप उनके पति से बात कर लीजिए. केदार शर्मा ने फिर बताया मैं बेबी मुमताज की बकात कर रहा हूं, आपकी बेटी की. इस तरह बेबी मुमताज १९४७ में नीलकमल मे मधुबाला बन गई.

मांग बढती गई

तेरह साल की बच्ची को देखने में अपनी उम्र से ज्यादा लगती थी. शिक्षा के नाम पर थोड़ी-सी उर्दू पढ लेती थी उसकी प्रखर प्रतिभा ने सबकी शंकाओं को निर्मूल सिद्ध कर दिया. नीलकमल में बेहद पंसद की गई. फिर तो हर तरफ से मांग बढती गई.

उसकी यादगार फिल्मों में दुलारी (१९४९), महल (१९४९), बादल (१९५१), संगदिल (१९५२), अमर (१९५४), मि.एंड मिसेस ५५ (१९५५), चलती का नाम गाड़ी (१९५८),हावड़ा ब्रिज (१९५८), काला पानी (१९५८), फाल्गुन (१९५८), बरसात की रात (१९६०), झुमरू (१९६०), मुगले आजम (१९६०), पासपोर्ट (१९६१), हाफ टिकीट (१९६२), शराबी (१९६४) आदि के नाम लिये जा सकते है. इसी अभिनय यात्रा में १३ साल की उम्र से फिल्में करते-करते शुरू में लोगों में उनके प्रति गंभीरता नहीं थी.

खनकती हंसी

अभिनय की अपेक्षा उसके रूप पर ही सबका ध्यान था. महल की रहस्मयी सुंदरी के रूप में देखकर फिल्मी दुनिया चौंकी. फिर तो उस समय के सभी शीर्ष अभिनेताओं अशोक कुमाल, दिलीप कुमार, देवानंद, रहमान के साथ काम करने का अवसर मिला. उसकी हंसी रूकती नहीं थी. अपनी खनकती हंसी के लिए वह प्रसिद्ध थी.

एक बार किसी बात पर हंसी शुरू हुई तो फिर रूकने का नाम नहीं. समझो उस दिन का काम ठप्प. अक्सर एक हीरों के साथ शूटिंग का किस्सा सुनाती थी (नाम छुपा जाती) उसके सीने पर सर रखकर जज्बात को बंद आखों से बया करना था. एक हाथ उसकी पीठ पर दूसरा हाथ गाल पर फिसलता हुआ. बार-बार मधु की उंगली हीरो के नाक की गुफा में चली जाती-बस हंसते-हंसते वह पागल होगई. सारा शाट रेडी करके ज्यों ही लाइट आन होती-सीने पर सर रखे-रखे मधु की हंसी का दौर शुरू हो जाता. उसके जिम्म का पोर-पोर शोखियों और शरारतों से भरा था. देवानंद के साथअच्छा जी, मैं हारी (कालापानी) गाती हुई. किशोर की शैतानियों से टक्कर लेती मधुबाला को कौन भुला सकेगा ?

प्रेमनाथ के साथ इश्क

१६-१७ साल की कच्ची उम्र की अल्हड़ किशोरी बादल और साकी में प्रेमनाथ के संपर्क में आई. इस आयु के आकर्षण से पार पाना किशोर-किशोरियों के लिए मुश्किल होता है. अब्बा ने समझाने की कोशिश की. अभी तो फिल्मी जिंदगी की शुरूआत थी. प्रेमनाथ भी उतने ही प्रेम में डुबे हुए थे. धर्म परिवर्तन के लिये तैयार थे. इस सीमा तक जाने वाले प्रेमनाथ को शूटिंग के लिये विदेश जाना पड़ा. मधुबाला बेसब्री से उनका इंतजार कर रही थी पर प्रेम लौटे तो औरत फिल्म की हीरोइन बीना राय के पति बनकर. मधु का दिल पहली बार टूटा. लगभग तैयार फिल्म सय्याद में प्रेमनाथ के साथ आगे काम करना संभव न हो सकता. उस जमाने में अलाउल्ला खां साहब ने आठ लाख डुबोकर फिल्म ठप्प करदी थी.

जरा संभली तो तराना, संगदिल और अमर बनने के दौरान दिलीप कुमार का साथ मिला. तराना की अल्हड़ किशोरी के रूप में मधुबाला और संजीदा डाक्टर की भूमिका में दिलीप कुमार के साथ फिल्माये गये बेईमान तोरे नैनवा, नींद न आये चुप सोय जा यह रात कहीं बीत न जाए जैसे गाने बड़े दिलकश थे. दोनो के बीच आकर्षण बढता गया और अगली फिल्मों में रिश्ते मजबूत हुए पर न जाने किसकी लगी जुल्मी नजरिया, क्योंकि यह प्यार परवान न चढ सका.

गले से खून का फव्वारा

इन्हीं दिनों वह बहेतु दिन हुए की शूटिंग के दौरान मद्रास गई. दक्षिण में काम करने वाली वे पहली नायिका थीं. वहीं पर एक मनहूस सुबह मधु के गले से खून का फव्वारा-सा फूट निकला. प्रोड्यूसर श्रीवासन के घर में ही वे सपरिवार रहीं थी. उन्होंने इलाज में जमीन आसमान एक कर दिया. यूसुफ साहब (दिलीप कुमार) मुंबई से डा. शिरोडकर को लेकर आये. मधुबाला को तीन

माह तक श्रीवासनप के घर पर ही बेडरेस्ट के लिए कहा गया, सबने समझा संकट टल गया मगर प्राणलेवा रोग उसी समय अपनी जड़े जमा चुका था. मधु इससे बखबर प्यार के नशे में डूबी थी. नौ साल तक चले इस रिश्ते को सभी ने कुबूल कर दिया था. इनकी जोड़ी पर्दे पर हिट थी, व्यक्तिगत जीवन में भी इस युगल को सराहाजाता था पर अब्बा की चेतावनियां मधु को मनमानी करने से रोकती थी, उन्मुक्त प्रेमी दिलीप कुमार को कभी-कभी यह बंदिशे नागवार गुजरने लगी थी. यह छोटी-छोटी शलिशें नया दौर की शूटिंग के दौरान सामने आनी लगी. पिता खान अताउल्ला खां ने कभी मधु को मुंबई से बाहर नहीं भेजा था. कारण कई थे. एक तो सौंदर्य को बार-बार अनावृत करने से आकर्षण फीका पड़ने का डर रहता था. दूसरे उन्मादी भीड़ के अनियंत्रित उत्साह से अपमान की आशंका रहती थी. यह सब सोचते हुए शूटिंग के लिये बाहर जाना माना हो गया. बहुत कहा-सुनी हुई.

बी.बार. चोपड़ा से मुकद्दमेबाजी

बी.आर. चौपड़ा ने अनुबंध तोड़ने के लिए केस कर दिया. यह केस बहुत दिनों चला. मधुबाला को जब भी कोर्ट जाना पड़ता लोग हजारों की संख्या में एक झलक पाने के लिए कोर्ट के बाहर उमड़ आते.

इस कोर्ट केस में नुकसान की भरपाई के लिये शौक से बनाया गया बंगला (किस्मत) बेचना पड़ा. जिंदगी भर मधुबाला को अपना घर न मिल पाया. सबसे बड़ी त्रासदी तब हुई जब दिलीप कुमार बी.आर. चोपड़ा के पक्ष में चले गये. जिरह में गवाही के दौरान भरी कचहरी में दिलीप कुमार ने अताउल्ला खां को बेटी की कमाई पर रहने वाला बाप तक कह डाला. इससे आहत होकर मधुबाला ने एक झटके में दिलीप कुमार से नाता तोड़ लिया. बाद में वे कई बार मनाने के लिये आये लेकिन मधु की एक ही शर्त थी कि अब्बाजी के पैरों में पड़कर माफी मांगो. वे कहती थी अगर मैं आज अब्बा को छोड़ सकती हूं तुम्हारे लिये, तो किसी दिन किसी और के लिए तुम्हें भी छोड़ सकती हूं.

दोनों को झूठा अभिमान, प्यार के रिश्तों को मथता रहा. मुगले आजम में ज्यादातर अनबोला था दोनों में. पर दिलों में गहरे बसा हुआ प्यार हमेशा वैसा ही बना रहा. इस तरह तृप्ति देने वाला प्यार का निर्मल झरना सामने बहता रहा पर दोनों अपनी-अपनी सीमाओं में बंधे प्यासे ही रहे.

किशोर कुमार और मधुबाला

मधुबाला की जिंदगी में किशोर कुमार का आना बकौल यमराज का हावी होना था. किशोर कुमार पर मधुबाला का जादू इस कदर चढ गया कि वह कई-कई घंटे मधु के घर परआकर बैठे रहते. वह इतनी अजिज आ जाती कि घर आने से पहले फोन करके पूछ लेती वह बैठा है क्या और फिर घंटों गाड़ीको सड़कों पर घुमाती रहती.

यह तरीका भी अक्सर बअसर रहता. अपने प्यार को सिद्ध करने के लिए किशोर कभी पंखे में हाथ दे देते तो कभी सड़क पर लेट जाते. घरवालों को भी कोई रास्ता नजरनहीं आ रहा था. इधर बीमारी और कमजोरी बढती जा रही थी. फिर एक दिन किशोर को समझाया गया कि बीमार से शादी करके क्या करोगे ? मधुबाला के चेहरे पर अभी तक बीमारी के निशान भांपे नहीं जा सकते थे. शायद इसीलिए कहीं किशोर भी इसी भुलावे में थे कि ठीक हो जाएगी. मधु उसके प्यार के पागलपन के जाल में फंसगई और शादी के लिये हां कर दी.

रोग और पति की उपेक्षा

खैर इलाज के लिये लंदन जाने से पहले १६ नवंबर १९६० को उसकी शादी हो गई. लंदन में भी उसकी बीमारी को लाइलाज ही बताया गया. लौटकर ससुराल गई. नौ साल की शादी में कुल तीन महीने ससुराल रही. सास का बार-बार ताना सुनती कि तू बीमार रहती है, तेरा क्या फायदा, छोड़ दे इसे. अपमानित-आहत होकर वह मायके लौट आई

रोग तन को छलनी कर रहा था और पति की उपेक्षा मन को. ससुराल से दूर एकांत में उसके प्यार को पाने की तम्नना से वह कार्टर रोड़ पर एक फ्लैट में रहने लगी. वहीं उसके हृदय रोग के साथ काली खासी भी जुड़ गई. अब कभी कभी पुरूष का पैरूष भी दिखाया जाने लगा. मौन सिसकियां पड़ोसियों तक पहुंचती तो मां-बाप तक भी आहट पहुंच ही गई. मधु, माँ के घर लौट आई. अब नित्य नये औलिया और फकीरों के कदमों पर सर रखकर शौहर को पाने की दुआएं मांगती,. अकेलेपन को दूर करने के लिये रोज रेडियाग्राम पर किशोर के एल .पी. सुनती रहती. सुनने वाले उसकी निष्ठा पर आश्चर्य करते. मधु के परिवार के सदस्य किशोर से विनती करते कि यह तुम्हारे बीना उदास रहती है, रोती रहती है. इसे अपने पास रखो. नर्स रख लो. शाम को तो तुम आ ही जाओगे.

किशोर से तनाव

किशोर आधी रात को आते, घंटेभर बाद चले जाते. कभी कहते पंखा तेज करो. मधु के लिये हवा ठीक न थी. ए.सी. खरीदा गया. फिर कहते कि मुझे खुली हवा में सोने की आदत है. दिन भर काम करते-करते थक गया हूं. बंत्ती बंद कर दो. आठ बजे आते ही नौ बजे ड्राईवर लेने पहुंच जाता. मधु अपने हाथों से फलों का पुडिंग बनाकर रखती पर सब अनखाना रहा जाता. किशोर तीन-तीन महीने बिना बताये बाहर चले जाते. फोन काट देते. कभी-कभी तो बीमार कमजोर मधु पति की सेवा में लग जाती. उनके सिर में तेल डालती नाखून काटती, पांव दबाती. मधुबला का हार्ट एनलार्ज हो चुका था. डाक्टर दिल में छेद होने की भी साक्षी दे रहे थे. पहनने ओढने में उन्हें एकदम अरूची हो गई थी. तरह तरह की पोशाकों से बार्डरोब भरी थी पर वह रात-दिन ढीली से नाईटी ही पहने रहती

खुदा मुझे जिंदगी दे

बीमारी जोर पकड़ती जा रही थी. पल्मनरी प्रेशर पढता जा रहा था. हर पन्द्रह दिन बाद अतिरिक्त रक्त उनके शरीर से निकाला जाता-नहीं तो नाक और गले से बहने लगता. इसी अवस्था में उनकी जिजीविषा क्षीण नहीं हुई थी. दर्द से कराहते हुए भी घुटने मोड़कर सिज्दा करती कि या खुदा मुझे मौत नहीं जिंदगी दे. अब्बाजी को दिलासा देती कि आप फिक्र न करे मैं अच्छी हो जाउंगी. इतनी नाजुक हालत में भी नंदा साहब की अधूरी फिल्म चालाक के सैट पर चली गई. हालांकि दूसरे कुछ लोगों की वजह से काम नहीं को सका

नजारा बदल चुका था

नौ साल की लंबी बीमारी में मधुबाला ने अकेलेपन को कैसे सहा होगा ? हर त्यौहार पर चाहे वह दीवाली हो या ईद जिसके कमरे में फूलों और उपहारों के ढेर लग जाते थे अब वही उजड़ा हुआ नजर आता था. जो लोग कार का दरवाजा खोलने के लिए भागकर आया करते थे कभी, अब टैक्सी की इंतजार में खड़ी मधुबाला को अनदेखा कर सर्र से निकल जाते. कभी-कभी कोई मिलने आता तो बहुत खुश होती. सबकी तारीफें करती पर ज्योंहि कोई उनके दर्द की गहराई नापने की कोशिश करता तो वे गुनगुना देती कि- *पड़े हैं सूरते नक्शे कदम न छेड़ हमें, हम और खाक में मिल जाएंगे उठाने में*. नींद की चाहे कितनी गोलियाँ खाती पर पलक झपकती तक न थी. रात रात भर रोती रहती. खुद इतनी बीमार थी पर किसी के छींकने की आवाज पर भी चौक जाती और कलमें पढ-पढकर फूंकती. रात को जरा सी बात के लिये सबको सावधान करती. साने से पहले राज फोन करती ए बहन, गैस बंद कर लीजो. सब चिटखनियां लगा लीजो. घर का एक भी सदस्य वक्त पर वापस नहीं लौटता तो उनकी बेताबी शुरू हो जाती. सड़क पर दो-तीन आदमी दिखाई पड़ते तो फिर नीचे बहनों के घर फोन की घंटी बज उठती कि अरे ये लोग कौन हैं ? जरा ध्यान से सोना. किसी का चेहरा फीका सा दिखाई दिया तो झटपट कोई टानिक खिलाने लगती. बच्चों से इस कदर प्यार था कि अक्सर मां से कहती अम्मा मैं सोचती हूं अब मेरे भी बच्चा होना ही चाहिये. मां अंदर ही अंदर मन मसोसकर रह जाती. डाक्टर का कहना था कि बच्चे को जन्म देना उनके लिये मृत्यु को आमंत्रित करना था.

वह तिल-तिल कर मरना

चार बहनों और मां-बाप की दुलारी बेटी तिल-तिलकर खत्म हो रही थी और वे सब बेबस थे. लंबी बीमारी ने शरीर खोखला कर दियार था एक रात उनकी चीखों ने सबको चौका दिया. बहनें नीचे की मंजिल में रहती थी. फौरन पहुंच गई. जाकर देखा तो अब्बा-अम्मा सकते में थे. बेटी की पीड़ा सह नहीं पा रहे थे. डाक्टर बुलाया गया पता चला हार्ट-अटैक है. बचना मुश्किल है.

पति को खबर दी. उन्हें सुबह शूटिंग पर बाहर जाना था. बार-बार कहने पर आये तो देखकर बोले ठीक तो है ऐसी हालत तो हजारों बार हुई है. मधु ने कमजोर आवाज में कहा कि इससे कहो चला जाए यहां से. वह दूसरे कमरे में जाकर सो गये. सुबह तक मधुबाल ने इस दुनिया को अलबिदा कह दिया. शरीर स्थिर था पर कोई तीन घंटे बाद बंद पलकों से न जाने कहां अटके हुए आंसुओं की धारा बह निकली थी.

बिना मंजिल का सफर

इस तरह १४ फरवरी १९३५ को शुरू हुआ सफर २३ फरवरी १९६९ को बिना साथी-बिना मंजिल के खत्म हो गया. सांताक्रूज के कब्रिस्थान में मधुबाला को सुपुर्दे खाक कर दिया गया. संगेमरमर की बनी मजार पर उनका प्यारा शेर इस तरह से लिखा गया-

उम्रे दराज मांगकर लाये थे चार दिन, दो आरजू में कट गये दो.....

मधुबाला की छोटी बहन मधुर भूषण (जाहिदा) से हुई अंतरंग चर्चा पर आधारित.

चुटकी तो नहीं पर ताली बजाते ही हर रोग का इलाज

एजेसी : क्या आपकिसी गंभीर बीमारी का चमत्कारी निदान ढूंढ रहे हैं. रूकिए इसके लिए किसी चिकित्सक के पास जाने या मंहगी दवाएं लेना जरूरी नहीं है. ताली योगासन के प्रवर्तक स्वयं भू योगी का कहना है कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए सिर्फ ताली बजाना काफी है. अपने हाथों की सहायता से कई असाध्य रोग दूर भगाने का वह दावा कर रहे हैं. ताली बजाएं अपना खून गर्म रखें और अच्छे स्वास्थ्य का लाभ उठाएं.

यह संदेश ७९ वर्षिय कृष्णचन्दर बजाज का जो अपनी उम्र से काफी छोटे दिखाई देते हैं, उनकी सलाह से लाभान्तिव कई उपस्थित लोग इससे सहमत थे. कई दिल्लीवासी जो एक दशक पहले तक रोजाना सुबह उनकी नींद में विध्न डालने के लिए उन्हें विक्षिप्त कहकर उनका उपहास उठाया करते थे, आज स्व्यं अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिऐ ताली बजा-बजा कर पड़ोसियोंा को परेशान कर रहे है. बजाज स्वीकार करते हैं कि रोगों के निदान में ताली बजाने से होने वाले फायदे की कोई चिकित्सकीय जांच नहीं की गई है. इसके बावजूद उनकी सलाह अपना कर शहर के कई निवासी अपने रोगों से छुटकारा पा चुके है.

उनके अनुसार कुछ समय तक अभ्यास करने के बाद जीवन के लिए खतरा बन चुकी दिल की बीमारी, मधुमेह, अवसाद, अस्थमा, सामान्य जुकाम, गठिया, मामूली सिरदर्द और अनिद्रा से लेकर बाल गिरने जैसी कई समस्याएं दूर हो जाती है. उनके अनुयायियों से मिलने वाले सम्मान के अलावा उनके प्रयासों के कारण उन्हें तथा उनकी खोज को १९९७ में लिम्का बुक आफ रिकार्ड्स में स्थान मिला है.

बजाज ने कहा कि वे चाहते हैं कि ताली का अभयास को प्रसिद्धि के शिखर तक पहुंचाने की कोशिश करते हुए उन्हें गिनिज बुब आफ वर्ल्ड में दर्ज करवाया जाए ताकि दुनिया भर के लोग इससे लाभान्वित हो सकें, लगभग एक दशक पूर्व वे काले मोतियाबिंद का उपचार ढूढ रहे थे जिसके कारण उनकी दोनों आखों की रोशनी चली गई थी. शल्य चिकित्सा करवाने का उनमें साहस नहीं था तभी उन्होंने एक सत्संग के प्रवचन में सुना कि ताली बजाने से रोगों का निदानहो सकता है इसलिए श्रद्धालु कीर्तन करते समय ताली बजाते है.

बजाज कहते हैं कि प्रतिदिन सुबह लगभग आधा घंटा ताली बजाने से एक वर्ष के अंदर उन्हें अपनी नेत्र ज्योति फिर वापस मिल गई तब से अनेक बीमारियों से लोगों को छुटकारा दिलवाने में उन्हें एक लम्बा सफर तय किया है. वे कहते है कि ताली बजाने से खून का दौरा बढता है. जिससे कोलस्ट्रोल के बुरे प्रभाव दूर होने के साथ शिराओं और धमनियों की सफाई होती है. लेकिन ताली बजाने वालों को वे सही ढंग से ऐसा करनी की चेतावनी देते हैं क्योंकि गलत तरीका अपनाने से नुकसान हो सकता है. अपनी बाहों को थोड़ा ढीला छोड़ते हुए हाथों को एक दूसरे के सामने रखते हुए ताली बजाएं, पहले दिन २०० से ३०० बार बजाने से शुरू करके प्रतिदिन प्रतिमिनट ६० से १०० तालियों की संख्या बढाते हुए लगभग २० मिनिट तक अभ्यास करे.