





# आपत्ती व्यवस्थापनाची ऐशीतैशी!

निसर्गनिर्मित आपत्ती थांबविणे आपल्या हातात नसले तरी मानवनिर्मित आपत्ती निश्चितच टाळता येईल. त्यासाठी नियोजनबद्ध आपत्ती व्यवस्थापन असण्याची नितांत गरज आहे.

त्या काही दिवसांमध्ये घडलेल्या घटनांमुळे संपूर्ण शहर ढवळून निघाले. त्यातील पहिली घटना म्हणजे काडेकर पुलाजवळ मुठा उजवा कालवा फुटला आणि दुसरी मंगळवार पेठेतील जुना बाजार परिसरात भर दुपारी होईंग कोसळले. या घटनेत दुर्दैवाने जीवितहानी झाली. या दोन्ही घटनांचा जर विचार केला तर दोन्ही घटना आपत्ती मोडतात आणि यावेळीस या आपत्ती निसर्गनिर्मित नसून मानवनिर्मित आहेत हे लक्षात द्यायला हवे. अशा प्रकारच्या आपत्ती येऊनही त्यांचा सामना कसा करायचा हे शिकायला आपण तयार नाही. तेवढ्यापुरता विषय चघळला जातो, त्यावेळी असलेल्या

सरकारच्या नावाने खडे फोडले जातात आणि मग पहिले पाढे पंचावळा! उदयास येऊ घातलेल्या या स्मार्ट सिटीत सध्या विरोधक टीका करण्यात व सताधारी पक्ष सत्ता उपभोग्यात रस्तेने आहेत. याहीपलीकडे जाऊन पाहिले तर जनतेवर ज्यांची भिस्त (?) असायला हवी असे अधिकारी फक्त नाममात्र आपल्याकडे पाण्याचा निचरा करणारी यंत्रणा अस्तित्वात आहे की नाही असा प्रक्ष पडतो. दरवर्षी शहरात प्रामुख्याने नंदीत सोडप्यात येणाऱ्या पाण्यामुळे शहरात पाणी घुसते, यासाठी महापालिकेच्या आपत्ती व्यवस्थापन विभागाकडून पावसाळ्यातील पूर्सितीवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी काम केले जाते. पण यावेळी नेमके नंदीतून पाणी न येता

आणायची यांचे चोख व्यवस्थापन आपल्याकडे असल्याचे सिद्ध झाले आहे. निष्काळजीपणा, नियोजनाचा अभाव, कामात दिंगाई, भ्रष्टाचार आणि एकूणत: गलतान कारभार ही सर्व मानवनिर्मित आपत्तीमागची मूळ कारणे आहेत. अचानक कालवा फुटला तरी आपल्याकडे पाण्याचा निचरा करणारी प्रक्ष उपस्थित झालेला आहे. रोजच्या ट्रॉफिक्यू नियोजन आपल्याकडून होत नाही तर आपत्तीनंतर निमाण झालेल्या असाधारण परिस्थितीशी आपण किंतपत सामना करू शकणार आहोत याचा सर्वकष विचार सध्याच्या सत्तारूढ पक्षाने करायला हवा. आपली कातडी वाचविण्यासाठी दरवेळी आपत्तीमागच्या कारणांसाठी

कालवा फुटला आणि अचानक दांडेकर पूल परिसरात पाणी शिरले. अशी पूरजन्य परिस्थिती निमाण झाली असता फक्त अंबिशमन दलच तिकडे उपस्थित होते. महापालिकेच्या आपत्ती व्यवस्थापन विभागाला या घटनेचा काही शांगपत्ताही नव्हता. अश्या पार्श्वभूमीवर आपत्ती व्यवस्थापन नक्की कशावे करायचे असा प्रक्ष उपस्थित झालेला आहे. रोजच्या ट्रॉफिक्यू नियोजन आपल्याकडून होत नाही तर आपत्तीनंतर निमाण झालेल्या असाधारण परिस्थितीशी आपण किंतपत सामना करू शकणार आहोत याचा सर्वकष विचार सध्याच्या सत्तारूढ पक्षाने करायला हवा. आपली कातडी वाचविण्यासाठी दरवेळी आपत्तीमागच्या कारणांसाठी

अधिकांच्यांना दोषी ठरवले जाते. त्यामुळे अधिकांच्यांनीही कुठलीही मानवनिर्मित आपत्ती कशी टाळता येईल आणि जरी आपत्ती आली तर तिचे व्यवस्थापन करे नियोजनबद्ध करता येईल हे पाहायला हवे. कुठल्याही आपत्तीनंतर यंत्रणेला आपण किंतपत दोष देणार आहोत याचा विचार प्रत्येकाने करायला हवा. प्रत्येक सामान्य नागरिकाने सामाजिक कर्तव्ये पाळली तर मग कुठल्याही आपत्तीतून आपण वर येऊ शकतो, स्वतःला सावरू शकतो. छोट्या छोट्या गोष्टी टाळून आपण कुठलीही मानवनिर्मित आपत्ती टाळू शकतो. अनावश्यक अतिक्रमण थांबविले, कच्चाचे योग्य व्यवस्थापन केले तसेच वाहुकीच्या नियमांचे आपल्याकडून

पालन झाले तरी या मानवनिर्मित आपत्ती आपण सामान्य नागरिक म्हणून थांबवू शकतो. फक्त कुठल्याही आपत्तीनंतर व्यवस्था तसेच यंत्रणेला दोष देऊन, आठडाबर तोच विषय चघळून परत काहीच न झाल्यासारख्याचा आव आणून वागणे सामाजिक अधीगतीकडे नेणारे आहे. निसर्गनिर्मित आपत्ती थांबवत्या आल्या नाही तरी मानवनिर्मित आपत्तीची संख्या निश्चितच आपण शून्यावर आणू शकतो. यासाठीच या आपत्ती व्यवस्थापन दिनी सामान्य नागरिकांबोरबच महानगरपालिकेच्या आपत्ती व्यवस्थापन विभागानेही लक्षात द्यायला हवे की कुठलीही आपत्ती होऊच नये यासाठी आपत्ती व्यवस्थापन आहे.



Sushma Swaraj

I am happy to inform that India has been elected to the United Nations Human Rights Council with highest number of votes. We have secured 188 votes out of 193.

Kapil Sibal

#MeToo

Evidence of a male dominated patriarchal inequitous societal structure . Angst of women justifiable .Society must endeavour to transform this equation Mutual respect and consent the only acceptable basis of relationships .That's when we will be WeTwo

तडका

चेतन झडपे

'अच्छे दिना' च्या प्रतीक्षेत  
ओसरल्या लाटा...

विकासाचा चेहरा चालतो  
राम मंदिराच्या वाटा...

प्रगित जाधव

## वादळ #MeToo चे

मानील काही दिवसांपासून #MeToo सतत चर्चेचा विषय ठरत असलेल्या या मोहिमेबद्ध समाजातील प्रतिष्ठित लोकांची आलेली मते आणि त्या संबंध घटनेवर आधारित हे भाष्य.

कल्लेल्या माहितीनुसार 'हॉर्न ओके प्लीज' या चिप्रपटात एका गाण्याच्या चित्रीकरणादरम्यान अभिनेत्री तनुशी दत्ता हिच्याशी अश्लील वर्तन करून विनयभग केल्याप्रकरणी अभिनेत्रे नाना पाटेकर यांच्यासह चार जणांविरोधात बुधवारी (ता. १०) रात्री ओशिवारा पोलिस ठाण्यात गुण्हा नोंदविण्यात आला. तरेच अभिनेते आलोक नाथ, गायक कैलाश खेर, दिंबद्धक नागराज मंजुळे आणि गायक अभिनेत्रिया सर्वच्या यादीत आता दिग्दर्शक सुभाष घई, चिप्रपट निर्माते साजिद खान यांचीही भर पडली आहे. हे झालं चिप्रपटसृष्टीतलं. यानंतर प्रकारितेच्या द्वेषातील प्रिया रमानी, सुर्पणी शर्मा, शुमा राहा या महिला पत्रकारांनी केलेल्या लैंगिक शोषणाच्या आरोपानंतर विद्यमान केंद्रीय परसराष्ट्र राज्यमंत्री आणि पूर्वश्रीमीचे पत्रकार, ज्येष्ठ संपादक एम. जे. अकबर यांना त्यांच्या मंत्रिपदाचा राजीनामा देण्यास भाग पडले जाण्याची विन्हेत आहेत. कोणत्याही महिलेशी गैरवर्तनूक केली जात असेल तर त्याला माझा

विरोधच असेल असे अमिताभ बच्चन यांनी द्युट करून MeToo मोहिमेचे समर्थन केले आहे आणि या मोहिमेला इतरही प्रतिष्ठित व्यक्तींचे समर्थन मिळत असताना अभिनेत्री हुमा कुरेशीने मात्र महिलांनी झोटे आरोप करून इतरांना बदलाम करू नये असा सूर आळवला आहे. त्याचबोरवर महिला आयोगाच्या अध्यक्षांनी रहाटकर यांनी चिप्रपटसृष्टीतील अशा घटना रोखण्यासाठी सिने अँड टीवीही आर्टिस्ट असेसिएशनने तत्काळ अंतर्गत तक्रार निवारण समिती स्थापन करावी असे निर्देश असेसिएशनला दिले आहेत. आता या MeToo झुळकेचं रूपांतर वाढलात कसं झालं हे समजून घेण्यासाठी आपल्याला त्याच्या मुलाशी जाणं गरजेच आहे. तर याची सुरुवात २०१७ मध्ये रेया सरकार या कायद्याचे शिक्षण घेण्यान्या आरोपानंतर विद्यमान केंद्रीय परसराष्ट्र राज्यमंत्री आणि पूर्वश्रीमीचे पत्रकार, ज्येष्ठ संपादक एम. जे. अकबर यांना त्यांच्या मंत्रिपदाचा राजीनामा देण्यास भाग पडले जाण्याची विन्हेत आहेत. कोणत्याही महिलेशी नैतिक जबाबदारीच आहे फक्त अशावेळी कोणत्याही एका वर्गाला

झुकते माप देऊन दुसऱ्या बाजूकडून विचारल्या जाणाऱ्या प्रक्षांकेकडे कानाडाला करणे हे चुकीचे आहे. MeToo या मोहिमेचा दुरुपयोग होणार हे वास्तव आपण स्वीकारायला हवं. कारण ही मोहिम सामाजिक माध्यमांवर फेसबुक, व्हॉट्स, ॲप, ट्विटर, इत्यार्दीवर सुरु आहे. एखाद्या सरकारने स्थापन केलेला हा चौकी आयोग नाही. सामाजिक माध्यमांमध्ये खोडसाल्पणा अनुसृत आहे कारण या माध्यमांमधील अभिव्यक्तीवर कोणांची नियंत्रण नाही. समाजव्यवस्था पुरुषप्रधान असल्यामुळे ही मोहिम सुरु झाली आहे. पुरुषही पुरुषसाता कमाजव्यवस्थेचे बली असतात, हे वास्तव ही मोहिम अधोरेखित करते. ख्रियांबोरेबच्या व्यवहाराबाबत पुरुषांना संवेदनशील बनवणं हे या मोहिमेच उद्दिष्ट आहे, पुरुषांना घडा शिकवण ही या मोहिमेची प्रेरणा नाही हे आपण लक्षात द्यायला हवे. या प्रकारची कृत्ये चिप्रपटसृष्टीत जरी जास्त घडत असली तरी त्याची झाल कोणत्याही इतर क्षेत्रापर्यंत पोचणार नाही वे शक्य नाही. एका सजग समाजाच्या

निमितीसाठी प्रत्येकाला स्वतःच्या जबाबदार्यांचे व मर्यादेचे भान असणे आवश्यक आहे कारण जोपर्यंत आपण या गोष्टी विचारात घेणार नाही तोपर्यंत हीच घटना आपल्या बाबतीत घडल्यावर त्याचे आपल्याला भोगावे लागणारे परिणाम व त्यामुळे निमाण होणारी वस्तुस्थिती यांचे आपल्याला भान घेणार नाही. समाजातील प्रतिष्ठित व्यक्तींचं अशा प्रकारचं म्हणजे 'आत एक बाहेर एक' वर्तन असेल तर त्यांच्या वागणुचीतून समाजाने नेमका काय बोध द्यायचा, काय शिकायचे हे सांगणेदेखील अवघड आहे. म्हणूनच प्रत्येक ख्रीला तिच्या व्यथा निर्भयेने, तिची ओळख गुप ठेवून मंडता येतील असे पूरक वातावरण निमाण करणे गरजेचे आहे. महिलांनी कुणावर असरोप केल्यास त्या आरोपांची शहानिशा ही आरोप दाखल करून घेत असलेल्यांनी करावी. त्याबद्दल महिलांनाच उलटप्रक्ष करून त्यांचे खचीकरण करू नये. तर अशा या MeToo च्या लाटेट कोणीही वाहत्या गंभेत हात घुटल्यासारखे कोणावरही आरोप करून मोकळे होणार नाही ना हे एकदा पाहिलेले बरे.

## व्यक

## पुणेरी पलटनवर दिलीची मात

सोनिपत, ता. १२ : शुक्रवारी झालेल्या प्रो-कबड्डी स्पर्धेत पुणेरी पलटन संघाचा दिली दबंग संघाविरुद्ध ४१-३७ असा पराभव झाला. पुणेरी पलटन हा संघ अ गटात प्रथम स्थानावर असून त्यांची सुरुवात यु मुम्बा संघाविरुद्ध झालेल्या अनिर्णित सामन्याने झाली होती. मागच्या सामन्यात हरियाणा स्टीलर्स संघाविरुद्ध त्यांनी ३४-२२ असा विजय मिळविला होता. दबंग दिली संघाचाही प्रथम सामना बोरोबरीत सुटला होता.

## शार्दूलची पदार्पणातच गच्छती

हैद्राबाद, ता. १२ : सलग दुसऱ्या कसोटीत पदार्पण करत असलेल्या शार्दूल ठाकुरला मांडीचा स्नायू दुआवल्यामुळे मैदान सोडावे लागले. केवळ ३० चैंडूपुरोते त्याचे पदार्पण ठरले. भारताकडून कसोटी खेळणारा तो २४ वा खेळाऱ्हु होता. भारतीय संघ व्यवस्थापनाने दुसऱ्या कसोटी सामन्यासाठी महंद मौली वगळले होते. त्याजांनी मुंबईचा खेळाऱ्हु असलेल्या शार्दूल ठाकुरला पदार्पणाची संधी देण्यात आली होती. त्याची दोन घटके पण तो पूर्ण करू शकला नाही. शार्दूलचे अपूर्ण घटक असिनने पूर्ण केले.



राजीव गांधी आंतरराष्ट्रीय स्टेडियम, हैदराबाद : रोस्टन चेस पूल शॉट मारताना

सौजन्य : आयसीसी ट्रिवर

हैद्राबाद, ता. १२ : पहिल्या

कसोटीत झालेला पराभव विसरून दुसऱ्या कसोटीत विजय मिळवण्याच्या इरादायाने उतरलेल्या वेस्ट इंडिज संघाचा डाव सुरुवातीलाच गडगडला. ११३ धावांतच असताना कर्णधार होल्डर त्यांचा निम्मा संघ गारद झाला. नंतर आलेल्या रोस्टन चेस अणी तीन विकेट मिळविल्या.

भारत वि. वेस्ट इंडिज

विंडिजचा डाव सावरला. दुसऱ्या कसोटीत पहिल्या दिवसअखेर विंडिजने ७ बाद २१५ अशी मजल मारली. चेस शतकापासून दोन धावा दूर असताना कर्णधार होल्डर त्यांचा करून बाद झाला. उमेश आणि कुलदीप यांनी प्रत्येकी तीन विकेट मिळविल्या.

### धावफलक

वेस्ट इंडिज, पहिला डाव १७ घटकांत ७ बाद २१५ ( शाई होप्स ३६, रोस्टन चेस १८\*८, १७४ चैंडू, ७ चौकार, १ घटकार, शेन डॉर्विंच ३०, जेसन होल्डर ७२, १२ चैंडू, ६ चौकार, देवेंद्र बिशु २\*८, उमेश यादव ३-८३, कुलदीप यादव ३-७४)

वेस्ट इंडिज, पहिला डाव १७ घटकांत ७ बाद २१५ ( शाई होप्स ३६, रोस्टन चेस १८\*८, १७४ चैंडू, ७ चौकार, १ घटकार, शेन डॉर्विंच ३०, जेसन होल्डर ७२, १२ चैंडू, ६ चौकार, देवेंद्र बिशु २\*८, उमेश यादव ३-८३, कुलदीप यादव ३-७४)

## ९ वर्षांनंतर होणार ब्रेबॉर्नवर लढत

मुंबई : भारत आणि वेस्ट इंडिज यांच्या होणाऱ्या एकदिवसीय सामन्यांच्या मालिकेतील चौथा सामना मुंबईतच होणार असला, तरी आता तो वानखेडे स्टेडियमऐवजी ब्रेबॉर्न स्टेडियमवर होणार आहे.

मुंबई क्रिकेट संघटनेच्या प्रशासकीय समितीची मुद्रुत संपल्यामुळे या सामन्यांच्या आयोजनास त्यांनी नकार दिला होता. २००९ नंतर प्रथमच या मैदानावर सामना होईल.

## तुंबाडचा थरार !!

### तेजसी आगाशी

वित्तथारक अंगावर येणारी दृश्ये..काळजावा होणारा थरकाप आणि हृदय-मेंदूला थंड स्पर्श करणारी, आत झिरपणारी भीती... असाच काहीसा अनुभव राही बर्बे दिग्दर्शित तुंबाड आपल्याला देतो. विप्रपटाचा ट्रेलर प्रदर्शित झाल्यापासूनच प्रेक्षकांमध्ये त्याची प्रवंड उत्सुकता होती. विप्रपटाचं शीर्षकही आगळेवगळ आणि रहस्यमय. त्यामुळे तुंबाड या नावाचा अर्थ काय आणि विप्रपटात काय असेल याविष्यी अनेक तर्क वितक केले जात होते. आता प्रेक्षकांची प्रतीक्षा संपली असून १२ आँकटोबर २०१८ रोजी तुंबाड असेक्षकांच्या भेटीस आला आहे.

अनेक युगंपासून तो पृथ्वीच्या कुशीत निर्दिश्त होता. पण एके दिवशी त्याला त्याच्या पूर्वजांनी जागू केलं कारण त्याचा शाप म्हणजे आपल्यासी अपल्यासी वरदान होतं. हे आहे या भयपटाचं कथासूत्र. आणि इथून सुरु होतो एका थरारक शेधाचा प्रवास. तुंबाडची कथा घडते १३२० सालच्या सुमारास, महाराष्ट्रातील सातान्याजवळील एका गावात. पुण्यातील एका प्रतिष्ठित ब्राह्मण कुठुंबाच्या तीन पिढ्यांभोवती कथानक फिरतं. विनायक राव हा एक तरुण मुलगा. एका धक्क्यातून



नुकताच सावरतोय. अशातच

विळून राहतात. हली मराठी-हिंदी भयपट फारसे चांगले बनत नाहीत, त्यांची भीती वाटप्यापेक्षा ते हास्यास्पदच वाटातात आणि अतिशय भडक पद्धतीने त्यांचे चित्रण केले जाते अशी टीका भयपटांवर होत असते. परंतु तुंबाड त्यास अपवाद ठरते. दमदार कथा, तितकीच सुंदर मांडणी आणि व्हीएफएक्सचा वापर या विप्रपटाच्या जमेच्या बाजू आहेत.

७७च्या व्हेंगिस आंतरराष्ट्रीय विप्रपट महोत्सवात समीक्षक विभागात दाखवण्यात आलेला हा पहिला भारतीय विप्रपट ठरते. आणि तिथून सुरु होणारा विनाशाचा मार्ग हे विप्रपटात प्रभावीपणे मांडलं आहे. हस्तार या सैतानाची व्याकिरेया म्हणजे मानवाच्या हिंडीस भावनांवर जणू प्रतीक्षा आहे. एखादी गूढकथा तेंहाच उत्तम ठरते जेव्हा तिच्यात मानवी मनाशी खेळण्याची प्रचंड ताकद असते. तुंबाड हे त्याचं उत्तम उदाहरण आहे. हा नुसत थरारपटच नाही, तर त्याला एका ग्रामांतरी आहे. एखादी गूढकथा तेंहाच उत्तम ठरते जेव्हा तिच्यात मानवी मनाशी खेळण्याची अनुभव घेण्यासाठी तुंबाड एकदा पाहायलाच हवा.

**विप्रपट :** तुंबाड  
**दिवदर्शक :** राही अनिल बर्वे, आनंद गांधी.  
**निमत्ती:** आनंद एल राय, सोहम शाह  
**संगीत:** अजय-अतुल  
**कलाकार:** सोहम शाह, अनिता दाते, ज्योती मालशे.



'अंगिमेटेड फोटोग्राफी' म्हणजेच चलचित्राचे तंत्र वापरण्यात येई. त्यांचे खूप पुढे जातो. सिनेमातील चैंडूने प्रथम 'बॉम्बे' त (मुंबईत) दाखविण्यात आले. हिरालाल सेन व त्यांच्या यांकांनी १८९८ साली स्थापलेली 'रॉयल बॉर्टर्स्कोप' कंपनी ही भारतातील पहिली विप्रपट निर्मिती करणारी कंपनी. कंपनी बंगलामध्ये असल्याने विप्रपटांचे प्रदर्शन हे कलकत्यातच करण्यात येई. बायोस्कोपमध्ये

लघुपट प्रदर्शित झाला आणि मूक विप्रपटाची संकल्पना उदयास येऊ लागली.

### भुरळ चित्रपटगृहांची

२०व्या शतकाच्या सुरुवातीला भारतात चित्रपटगृहे होती पण ती मोजकीच. '७० एमएम' च्या अगोदर '१७ एमएम' च्या पडयांवर गोवांगाची जाऊन विप्रपट आणि असेही चैंडूने प्रथम 'बॉम्बे' त दाखवण्यात आले. हिरालाल सेन व त्यांच्या यांकांनी १८९८ साली स्थापलेली 'रॉयल बॉर्टर्स्कोप' कंपनी ही भारतातील पहिली विप्रपट निर्मिती करणारी कंपनी. कंपनी बंगलामध्ये असल्याने विप्रपटांचे प्रदर्शन हे कलकत्यातच करण्यात येई. बायोस्कोपमध्ये

आहे हे सर्वांना लक्षित येईलच. चित्रपटगृहांचे मल्टिप्लेक्समध्ये झालेल्या रूपांतरामुळे तिकिटांचे दर वाढले त्यामुळे बन्याच त्याच विमाणात लोकांचे चित्रपटगृहात जाऊन चित्रपट पाहण्याचे प्रमाणदेखील कमी झाले.

सधारण्याच्या काळात नवीनच प्रदर्शित झालेला सिनेमादेखील एक-दीड महिन्याच्या कालावधीत चीवी चैंडूले चैंडूलेस्वर दाखवला जातो म्हणूनच की काय बन्याच लोकांसाठी 'होम' हे जणू 'थिएटर' च बनले आहे.

२१व्या शतकाच्या सुरुवातीपासूनच लोकांमध्ये 'टीवी' बद्धून फार आकर्षण होते. आवी मोजकीच असलेली चैंडूलेस्वरी संख्या अंटेनांतर आलेल्या केबल व डीटीच सर्विसेमुळे खूपच वाढली. कोणत्याही चैंडूले उत्पन्न होते तो चैंडूले किंती पहिला जातो यावर अवलंबून असल्याने आपल्या प्रेक्षकवर्गाला नेहमी जोडून ठेवणे चैंडूलेमालकांसाठी गरजेचे असते.

त्यामुळे या स्पर्धेच्या युगात टिकून राहण्यासाठी नवजनीवी चित्रपटांचे मालकी हक्क विकत येऊन घरबसल्या प्रेक्षकांना ते पाहता यावेत आणि आपल्या चैंडूलेचे उत्पन्न वाढावे म्हणून हा सगळा खटापोप चैंडूले मालकांनी चालवला आहे.

स्पर्धेच्या युगात टिकून राहण्यासाठी नवजनीवी चित्रपटांचे मालकी हक्क विकत येऊन घरबसल्या प्रेक्षकांना ते पाहता यावेत आणि आपल्या चैंडूलेचे उत्पन्न वाढावे म्हणून हा सगळा खटापोप चैंडूले मालकांनी चालवला आहे.

स्पर्धेच्या युगात टिकून राहण्यासाठी नवजनीवी चित्रपटांचे मालकी हक्क विकत येऊन घरबसल्या प्रेक्षकांना ते पाहता यावेत आणि आपल्या चैंडूलेचे उत्पन्न वाढावे म्हणून हा सगळा खटापोप चैंडूले मालकांनी चालवला आहे.

स्पर्धेच्या युगात टिकून राहण्यासाठ