महत्त्वाचे

ज्योती लहाने यांना पीएच.डी.

औरंगाबाद : डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठाने 'लोकप्रशासन' विषयात ज्योती सुभाष लहाने यांना पीएच.डी. प्रदान केली. चेतना महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. प्रतिभा पाटील यांच्या मार्गदर्शनाखाली 'बालकामगार निर्मूलनात जिल्हा प्रशासनाची भूमिका : विशेष संदर्भ औरंगाबाद जिल्हा' या विषयावर शोधप्रबंध सादर केला.

शेख अमरीन फातिमा यांना पीएच. डी.

औरंगाबाद : डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठाने व्यवस्थापन विद्याशाखेंतर्गत व्यवसाय प्रशासन विषयात शेख अमरीन फातिमा यांना पीएच.डी. प्रदान केली. प्राचार्य डॉ. के. बी. लहाने यांच्या मार्गदर्शनाखाली 'ट्रेनिंग प्रॅक्टिसेस इन सर्व्हिस इंडस्ट्री विथ स्पेशल रेफरन्स टू बँकिंग सेक्टर इन औरंगाबाद रिजन' या विषयावर शोधप्रबंध सादर केला.

बाजारपेठ : शेंगदाणा तेल लिटरमागे १० रुपयांनी स्वस्त

आयात शुल्क वाढताच खाद्यतेल वधारले

लोकमत न्यूज नेटवर्क

औरंगाबाद : सोयाबीनला हमीभाव मिळावा यासाठी केंद्र सरकारने खाद्येतलांवरील आयात शुल्कात वाढ केली. त्याचा त्वरित परिणाम शनिवारी स्थानिक बाजारपेठेत दिसून आला. सोयाबीनसह सरकी, पामतेलात लिटरमागे ५ रुपयांनी भाव वधारले. मात्र, नवीन आवक वाढल्याने शेंगदाणा तेलाचे भाव लिटरमागे १० रुपयांनी कमी झाले.

सरकारने जाहीर केलेल्या हमीभावापेक्षा कमी किमतीत व्यापारी सोयाबीन खरेदी करीत आहेत. नाफेडमार्फत हमीभावात सोयाबीन खरेदीला सुरुवात केली; पण त्याचा त्वरित परिणाम दिसून आला नाही. अखेर केंद्र सरकारने विदेशातून येणाऱ्या खाद्यतेलाच्या आयात शुल्कात वाढ केली. यात आयात शुल्कात प्रत्येकी १५ टक्के वाढ करण्यात आली. यामुळे आता क्रुड पामतेलावर ३० टक्के, रिफाइंड पामतेलावर ४० टक्के, क्रुड सूर्यफूल तेलावर २५ टक्के, रिफाइंड सूर्यफुलावर ३५ टक्के, क्रुड सोयाबीन तेलावर ३० टक्के, रिफाइंड सोयाबीन तेलावर ३५ टक्क्यांपर्यंत आयात शुल्क जाऊन पोहोचले आहे. याचा त्वरित परिणाम स्थानिक बाजारपेठेवर दिसून आला. होलसेल विक्रीत क्विंटलमागे ५०० रुपयांनी खाद्यतेलात भाववाढ झाली. शहरात ७२०० रुपये प्रतिक्विंटल विक्री होणारे सोयाबीन तेल शनिवारी ७७०० रुपये विक्री झाले. तसेच सरकी तेल ७४०० रुपये, तर पामतेल ६९०० रुपये प्रतिक्विंटल विक्री झाले. किरकोळ विक्रीतही लिटरमागे ५ रुपये वाढून खाद्यतेल विक्री करण्यात येऊ लागले आहे. सोयाबीन तेल ७५ रुपये, सरकी तेल ७४ तर पामतेल ६९ रुपये प्रतिलिटर विक्री होत आहे. खाद्यतेलाचे व्यापारी जगन्नाथ बसैये यांनी सांगितले की, नवीन करडीची आवक मार्च-एप्रिल महिन्यात सुरू होईल. करडीची आवक कमी झाल्याने करडी तेलाचे भावही १ हजार रुपयांनी वधारून शनिवारी १३५०० रुपये प्रतिक्विंटल विक्री झाले. किरकोळ विक्रीतही १० रुपये वाढून करडी तेल १३० ते १३५ रुपये प्रतिलिटर विक्री होत आहे; पण या भाववाढीला शेंगदाणा तेल अपवाद राहिले. कारण, नवीन शेंगदाण्याची आवक होत असल्याने या तेलात १० रुपयांनी भाव घटून ११० ते ११५ रुपये प्रतिलिटर विकत आहे. लग्नसराईत सोयाबीन व सरकी तेलाला मागणी असते. खाद्यतेलाच्या भावात लिटरमागे १ रुपयांचा फरक असल्याने सोयाबीन जास्त विकल्या जाईल.

शहरात दररोज ४० टन खाद्यतेल विक्री

◆ खाद्यतेलाच्या होलसेल विक्रेत्यांनी सांगितले की, शहरात दररोज सुमारे ४० टन खाद्यतेल विक्री होते. यात ९० टक्के सोयाबीन, सरकी, सूर्यफूल तेल व पामतेलाची विक्री होते. उर्वरित १० टक्के शेंगदाणा व करडी तेल विकले जाते. कारण, हे उच्चप्रतीच्या तेलाच्या किमती ११५ ते १३५ रुपये प्रतिलिटर असल्याने यांची मागणी कमी आहे.

मॅरेथॉन मंत्रा

हळू धावा, जास्त अंतर धावा

संजय पाटील
डायेरक्टर, रिलॅक्स झील

जसे तुम्हाला तुमच्यातील मिल्खा जागविण्याची महत्त्वाकांक्षा असते, त्यासंदर्भात तुमचे ध्येय साकार करण्यासाठी तुम्हाला टप्प्याटप्प्याने मार्गदर्शन करण्यासाठी मी कटिबद्ध आहे. सर्वप्रथम मी केवळ तुमचा सल्लागार डॉक्टर यावर विशेष भर देणार नसून तुमची मॅरेथॉन प्रारंभ करण्यापूर्वी फिटनेससंदर्भातील विशेष काही बाबींवर प्रकाश टाकणार आहे.

१) गेल्या एक वर्षाहून अधिक कालावधीपासून तुम्हाला जर बैठ्या जीवनशैलीची सवय असेल. २) तुमचे वय वर्षे ६५ असेल आणि तुम्ही जर सध्या व्यायाम करीत नसाल. ३) तुमचे वजन आवश्यकतेपेक्षा जादा असेल. ४) तुम्ही गर्भवती असाल. ५) तुमच्यावर उपचार चालू असतील. ६) तुम्ही धूम्रपान करीत असाल तर आणि तुम्हाला तुमच्या डॉक्टरांच्या पुढे जायचे असेल तर धावण्याच्या खेळात तुमचे स्वागत आहे.

धावणे हा त्यांच्या/ तिच्या दैनंदिन जीवनशैलीचा अविभाज्य भाग असून, सोपा आणि सर्वोत्कृष्ट असा व्यायाम आहे. ज्यामुळे फिटनेस अबाधित राहू शकतो. परंतु तो तेवढाच आव्हानात्मक आहे. दीर्घ पल्ल्याच्या सहनशक्तीसाठी तुम्हाला तुमच्या स्नायूंना बळकट करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

जर तुम्ही कधीच व्यायाम केलेला नसेल तर तुम्ही चालण्यापासून त्याची सवय लावून त्यानंतर चालणे आणि धावणे याचा सराव करायला हवा.

यात तुम्हाला समाधान वाटायला लागल्यास तुम्ही आठवड्यातून दोन वेळेस दीर्घ टप्प्याचा धावण्याचा सराव करणे गरजेचे आहे. त्याची वेळ आणि अंतर हळूहळू वाढवावे लागेल. हे सर्व करीत असताना साधे आणि सोपे नियम स्वत: स्वीकारून त्याचे पालन करणे आवश्यक आहे.