



అనంత జగన్ చక్కి

జనం కోసమే మా అక్షరం

23.08.2026

ఆదివారం | రంగారెడ్డి
సంపుటి : 01 | సంచిక : 54
పేజీలు : 08 | వెల : రూ.5

AJS
అనంత జగన్ చక్కి
జనం కోసమే మా అక్షరం

PUBLISHED BY ANANTAPUR, KADAPA, CHITTOR, VISAKHAPATNAM, SRIKAKULAM, EALLURU, TIRUPATHI, ONGOLE, VIJAYAWADA, NELLORE, PRAKASHAM, GUNTUR, KURNOOL.

అన్నయ్య పీరో కాకముందే నేను ఆయన అభిమానిని

- పవన్ కల్యాణ్ ఎమోషనల్ పోస్టు
- చిరంజీవికి బర్డ్ డే విషెష్
- చదువు కోసం అన్నయ్య ఇంటికి దూరంగా ఉన్నారని
- వెళ్లటప్పుడు ఎంతో బాధపడే వాళ్లం

2లో..



వికసిత్ భారత్ లక్ష్యానికి యువతే వెన్నెముక

- 40 ఏళ్ల తర్వాత పారిటీక్స్ లోకి రావాలి
- అనుభవం.. స్థిరత్వం.. ఆ తర్వాత రాజకీయాలు
- యువతకు గోవా సీఎం కీలక సూచన

అమరావతి, ఆగస్ట్ 22, అనంత జనశక్తి న్యూస్

వికసిత్ భారత్ లక్ష్య సాధనలో యువత కీలక పాత్ర పోషించాల్సిన అవసరం ఉందని గోవా ముఖ్యమంత్రి ప్రమోద్ సావంత్ అన్నారు. దేశంలో దాదాపు 50 శాతం మంది యువత ఉన్నారని, వారి శక్తి, ప్రతిభను సరైన దిశలో

వినియోగిస్తే వికసిత్ భారత్ 2047 లక్ష్యాన్ని సాధించడం సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యటనలో మాట్లాడుతూ.. యువత రాజకీయాల్లోకి రావాలా? వస్తే ఎప్పుడు రావాలి? అనేది ప్రస్తుతం పెద్ద ప్రశ్నగా మారిందని ప్రమోద్ సావంత్ వ్యాఖ్యానించారు.

2లో..

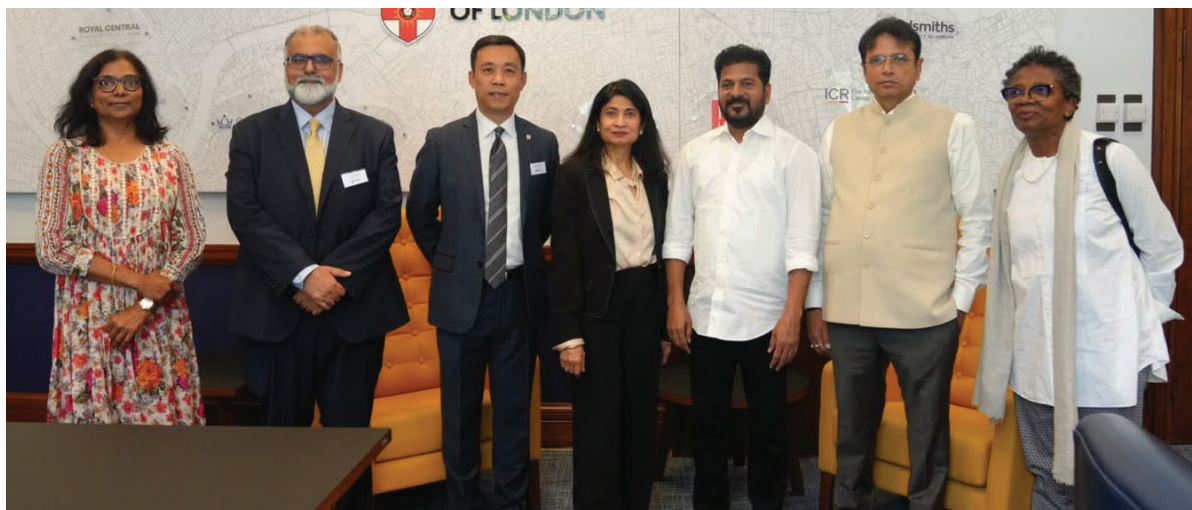


హైదరాబాద్ ను గ్లోబల్ నాలెడ్జ్ హబ్ గా తీర్చిదిద్దుతాం

కేంబ్రిడ్జ్ తో విద్య, పరిశోధన

భాగస్వామ్యంపై చర్చ

- హైదరాబాద్ లో కేంబ్రిడ్జ్ విద్యా కార్యక్రమాలకు ఆసక్తి
- సంయుక్త పరిశోధనలు, స్టార్టప్ లపై సహకారం
- తెలంగాణ యువతకు గ్లోబల్ అవకాశాలు
- లివర్ పూల్ తో టెక్, క్రీడలు, లైఫ్ సైన్స్ లో భాగస్వామ్యం
- అక్టోబర్ లో హైదరాబాద్ కు లివర్ పూల్ బృందం
- ఇంపీరియల్ కాలేజ్ తో విద్య, పరిశోధన చర్చలు
- ఎగ్జిక్యూటివ్ కోర్సులు, విద్యార్థుల మార్పిడిపై ఆసక్తి



లండన్, ఆగస్ట్ 22, అనంత జనశక్తి న్యూస్

తెలంగాణలో విద్య, పరిశోధన, ఆవిష్కరణలు, స్టార్టప్ రంగాలను మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా ప్రభుత్వం కీలక అడుగులు వేస్తోంది. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలో తెలంగాణ రైజింగ్ ప్రతినిధులు కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన విద్యావేత్తలు, ప్రతినిధులతో సమావేశమై పలు అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. ముఖ్యంగా విద్య, పరిశోధన రంగాల్లో పరస్పర సహకారం, అంతర్జాతీయ స్థాయి విద్యా కార్యక్రమాలను హైదరాబాద్ లో నిర్వహించడం, సంయుక్త పరిశోధనలకు అవకాశాలు కల్పించడం వంటి అంశాలపై చర్చ జరిగింది. హైదరాబాద్ ను ప్రపంచస్థాయి విజ్ఞాన, పరిశోధన, ఆవిష్కరణల కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దాలన్న తెలంగాణ ప్రభుత్వ లక్ష్యాలను ప్రతినిధులు కేంబ్రిడ్జ్ బృందం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. హైదరాబాద్ లో విద్యా కార్యక్రమాలు నిర్వహించేందుకు కేంబ్రిడ్జ్ ఆసక్తి చూపినట్లు తెలుస్తోంది. తెలంగాణలో ఉన్న మానవ వనరులు, సాంకేతిక సామర్థ్యాలు, పరిశ్రమలు, స్టార్టప్ పర్యావరణ వ్యవస్థపై కూడా సమావేశంలో వివరించారు.

2లో..

అదేవిధంగా సంయుక్త పరిశోధనా ప్రాజెక్టులు, ఇంక్యుబేషన్ కార్యక్రమాలు, స్టార్టప్ ల అభివృద్ధి, యువ పారిశ్రామికవేత్తలకు మార్గదర్శకత్వం, అంతర్జాతీయ స్థాయి అవకాశాలు కల్పించడం వంటి అంశాలపై ఇరువురూ చర్చించారు. తెలంగాణ యువతలో ఉన్న ప్రతిభను ప్రపంచస్థాయి వేదికలకు తీసుకెళ్లేందుకు కేంబ్రిడ్జ్ సహకారం అందించడంపై సానుకూలంగా స్పందించినట్లు సమాచారం. తెలంగాణలో విద్య, పరిశోధన, ఆవిష్కరణలకు ఉన్న అవకాశాలపై కేంబ్రిడ్జ్ విద్యావేత్తలు సానుకూల అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. భవిష్యత్ లో చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలపై స్పష్టమైన కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించి, భాగస్వామ్యాన్ని ఆచరణలోకి తీసుకువెళ్లాలని ఇరువురూ అంగీకరించారు.

నిరుద్యోగులకు గుడ్ న్యూస్

- 10.060 ఉద్యోగాలతో జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల
- జీవో ఎంఎస్ నంబర్ 81 జారీ
- నాలుగు దశల్లో ఈ పోస్టులను భర్తీ
- మొదటి దశలో 1,523 పోస్టులు భర్తీ
- సెప్టెంబర్ 15న రెండో దశలో 3,231 పోస్టులు



అమరావతి, ఆగస్ట్ 22, అనంత జనశక్తి న్యూస్

రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగ యువతకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్ వినిపించింది. 10,060 ఉద్యోగాలతో ఏపీ ప్రభుత్వం జాబ్ క్యాలెండర్ 2026ను విడుదల చేసింది. నాలుగు దశలలో 10 వేల 60 ఉద్యోగాల భర్తీకి ఆర్థిక శాఖ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

2లో..

మాజీ సీఎం జగన్ కు డీఎస్సీ, ఏపీపీఎస్సీ తేడా తెలియదు

- అక్రమ కేసులన్నీ రద్దు చేస్తాం: మంత్రి నారా లోకేశ్
- 'రెడ్ బుక్ తన పని తాను చేసుకుపోతుంది'
- మూడు పర్యాయాలు టీడీపీ అధికారంలో ఉండాలి
- స్థానిక ఎన్నికల్లో టీడీపీ గెలుపే లక్ష్యం



అమరావతి, ఆగస్ట్ 22, అనంత జనశక్తి న్యూస్

టీడీపీ నియోజకవర్గ కేంద్ర సమావేశంలో మంత్రి నారా లోకేశ్ డీఎస్సీపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. డీఎస్సీకి, ఏపీపీఎస్సీకి తేడా తెలియని వ్యక్తి జగన్ మోహన్ రెడ్డి అని ఎద్దేవా చేశారు. అలాంటి వ్యక్తి ముఖ్యమంత్రి ఎలా అయ్యారో తనకు అర్థం కావడం లేదని వ్యాఖ్యానించారు. 'గొడ్డలి పార్టీ' చెప్పింది ఒకటి.. చేసింది మరొకటని విమర్శించారు.

కమీషన్ కోసమే వివాదాలు

- బాధితుల ఆస్తులు కాపాడుతామని బీఆర్ఎస్ హామీ
- రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ పై హరికే రావు ఫైర్



హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 22, అనంత జనశక్తి న్యూస్

బోడుప్పల్ పరిధిలోని పలు కాలనీల ప్రజల భూములను 22A నిషేధిత జాబితాలో చేర్చడంపై బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు, మాజీ మంత్రి హరికే రావు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందించిన ఆయన, 'రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ ను '30 శాతం కమీషన్ ప్రభుత్వం' అని ప్రజల బహిరంగంగా వ్యాఖ్యానిస్తున్నారని ఆరోపించారు. నిషేధిత జాబితా పేరుతో ప్రజల ఆస్తులను కల్లా చేసే హక్కు రేవంత్ రెడ్డికి ఎవరివారని ఆయన నిలదీశారు.

హఫీజ్ సయీద్ కు ఎన్ఐఏ సమన్లు

- పహలామ్ దాడి కేసులో కీలక పరిణామం
- విదేశీ మంత్రిత్వ శాఖ ద్వారా సమన్లు పంపే ఛాన్స్

2లో..

ఇస్లామాబాద్, ఆగస్ట్ 22, అనంత జనశక్తి న్యూస్ పాకిస్తాన్ కు చెందిన అవ్వరే తోయిబా వ్యవస్థాపకుడు హఫీజ్ సయీద్ ను పహలామ్ ఉగ్రదాడి కేసులో జాతీయ దర్జాపూ సస్ప కోర్టు సమన్లు పంపడానికి సిద్ధమవుతోంది. 2025లో జరిగిన పహలామ్ ఉగ్రవాద దాడిలో కీలక నిందితుడిగా సయీద్ ను చేర్చిన నేపథ్యంలో చర్యలకు సిద్ధమైంది. ఈ సమస్యను విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ద్వారా హఫీజ్ సయీద్ కు పంపనున్నారు. జమ్మూలోని ప్రత్యేక NIA కోర్టు ఎదుట విచారణకు హాజరుకావాలని సమన్లలో ఆదేశించనున్నారు.

రామ్ దేవ్ స్వదేశీ ప్రచారంలోకి నకిలీ ఉత్పత్తులు

- విదేశీ వస్తువులు చేరాయి
- బీజేపీ నేత, మాజీ ఎంపీ బ్రిజ్ భూషణ్ శరణ్ సింగ్
- రామ్ దేవ్ 'స్వదేశీ' ప్రచారంపై విమర్శలు



ప్రతి రోగికి మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలి

- మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ
- వైద్య సిబ్బంది సమన్వయంతో పని చేయాలి
- మౌలిక వసతులను బలోపేతం చేయాలి
- అవసరమైన పరికరాలు అందుబాటులో ఉంచాలి



హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 22, అనంత జనశక్తి న్యూస్

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల పనితీరుపై మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ కీలక సమీక్షం చేశారు. తెలంగాణలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో వైద్య సేవలను మరింత మెరుగుపరచడం, ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్యం అందేలా చర్యలు తీసుకోవడంపై ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ సమీక్ష నిర్వహించారు. వెంగల్ రావుపేటలోని IIHFWలో అన్ని జిల్లాల డీసీపీఎస్ లతో మంత్రి సమావేశమయ్యారు. డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ హెల్త్ సర్వీస్స్ సచివ్యంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల పనితీరుపై విస్తృతంగా చర్చించారు.



ఫార్మా కంపెనీలో

ప్రమాదం

- రియాక్టర్ పేలి ఇద్దరు మృతి
- 9 మందికి తీవ్ర గాయాలు
- యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలో ఘటన

హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 22, అనంత జనశక్తి న్యూస్

తెలంగాణలోని యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలో ఘోర ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. పోచంపల్లి మండలం పరిధిలోని ధోలిగూడెం గ్రామంలో ఉన్న 'హేజిల్ లాట్స్ ఫైవేట్ లిమిటెడ్' ఫార్మా కంపెనీలో హఠాత్తుగా సంభవించిన భారీ పేలుడు తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది.

తెలంగాణ అభివృద్ధికి అడ్డంకులు

- మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్ ఫైర్
- విదేశీ పర్యటకు వెళ్లే అడ్డంకుంటారా?
- సీఎం టూర్ కు అనుమతి ఎందుకు ఇవ్వలేదు?
- ఇది కేంద్ర ప్రభుత్వం నిరంకుశ పాలన





ముఖ్యంగా పురుషులకు బిగుతు బట్టలు వేసుకోవడం వల్ల వ్యవసాయ ఉత్పాదకత పెరుగుతుంది. ఇది స్పెర్మ్ ఉత్పత్తిని దెబ్బతీస్తుంది. దానివల్ల గర్భం ధరించడం కష్టమవుతుంది. అయితే, ఫెకీహా (ఇది గర్భధారణకు సహాయపడే ఆధునిక చికిత్సలు అందించే ఒక ప్రముఖ కేంద్రం) చెప్పిన దాని ప్రకారం ఈ ప్రభావం సాధారణంగా చాలా తక్కువగానే ఉంటుంది. సంతానం లేకపోవడానికి ఇదే ప్రధాన కారణం కాకపోవచ్చు.

ఇక స్త్రీల విషయానికి వస్తే బిగుతు బట్టలు గర్భధారణను నేరుగా ప్రభావితం చేయవు. కానీ అవి అసౌకర్యాన్ని కలిగించవచ్చు. ముఖ్యంగా బిగుతు బట్టల వల్ల ఆ భాగంలో తేమ, వేడి ఎక్కువై ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు (మహిళల్లో వచ్చే ఒక రకమైన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్) వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని చెబుతారు. దీని వల్ల సంతాన సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలున్నాయి.



కాబట్టి బిగుతు బట్టల వల్ల నేరుగా గర్భధారణ ఆగిపోకపోయినా కొన్ని రకాల ఇబ్బందులు అయితే ఉంటాయి. శుక్రకణాల ఉత్పాదకత పెరుగుదల: బిగుతుగా ఉండే బట్టలు వ్యవసాయ సరీరానికి దగ్గరగా ఉంచుతాయి, దీనివల్ల వాటి ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. శుక్రకణాల ఉత్పత్తి ఉష్ణోగ్రత మార్పులకు చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత శుక్రకణాల నాణ్యతను, సంఖ్యను దెబ్బతీస్తుంది. కడలిక పరిమితి: టైట్ డ్రెస్సులు వ్యవసాయ సహజ కడలికను తగ్గిస్తాయి. ఈ కడలిక వ్యవసాయ ఉత్పాదకతను నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. కడలిక తగ్గడం

బిగుతుగా ఉండే బట్టలు గర్భధారణను ప్రభావితం చేస్తాయా? పురుషులు, స్త్రీలపై వీటి ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది?

టెక్నాలజీ పెరిగుతున్న కొద్దీ కొత్తగా చాలా రకాల సమస్యలు వస్తున్నాయి. వాటిలో కొన్నేళ్లుగా ఎక్కువ మందిలో ఆండోజన కలిగిస్తున్న విషయం సంతానం లేకపోవడం. దీనికి చాలా కారణాలున్నాయి. మనం తినే ఆహారం, జీవనశైలి, చేసే పని ఇవన్నీ సంతాన సమస్యలకు దారితీయచ్చు. అయితే ఈ మధ్య కాలంలో ఎక్కువ మంది చర్మించుకుంటున్న విషయం ఏంటంటే.. ఇందులో బిగుతుగా ఉండే బట్టలు వేసుకోవడం కూడా గర్భం ధరించే అవకాశాలను తగ్గిస్తుందట. ఇది నిజమేనా, టైట్ బట్టలు వేసుకోవడం ఫెర్టిలిటీని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం.



వల్ల కూడా వేడి పెరిగిపోతుంది. శుక్రకణ ఉత్పత్తిపై ప్రభావం: కొన్ని అధ్యయనాలు బిగుతు బట్టలు ధరించే పురుషులలో శుక్రకణాల సంఖ్య తగ్గుదలను చూపించినప్పటికీ, దీనివల్ల గర్భధారణపై ప్రాథమిక ప్రభావం ఉంటుందని ఇంకా పూర్తిగా నిరూపించబడలేదు.

ఇతర జీవనశైలి కారకాలు ముఖ్యం: నిజానికి, ధూమపానం, మద్యపానం, ఊబకాయం (బరువు ఎక్కువ ఉండటం) వంటి అలవాట్లు బిగుతు బట్టల కంటే పురుషులలో సంతానోత్పత్తిపై చాలా పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

నిష్పజననకు ఇదే ఏకైక కారణం కాదు: టైట్ డ్రెస్సులు శుక్రకణాల ఆరోగ్యాన్ని కొంతవరకు ప్రభావితం చేయవచ్చు కానీ, సంతానం లేకపోవడానికి చాలా సందర్భాలలో ఇదే ప్రధాన కారణం కాదు. ఫెకీహా IVF (సంతానోత్పత్తి కేంద్రం) వంటి సంస్థల ప్రకారం ఈ ప్రభావం సాధారణంగా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

స్త్రీలపై బిగుతు బట్టల ప్రభావం: స్త్రీల బిగుతు బట్టలు పురుషుల మాదిరిగా గర్భధారణను నేరుగా ప్రభావితం చేయవు. కానీ అసౌకర్యం, ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం: గుతు బట్టలు అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా, అవి శరీర భాగంలో తేమను చిక్కుకుపోయేలా చేసి, గాలి ఆడకుండా చేస్తాయి. దీనివల్ల ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా ఇతర చర్మ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

ఈ రోజుల్లో సంబంధాలు చెడిపోవడానికి 5 కారణాలున్నాయట, మీ బంధంలో ఇవి లేకుండా చూసుకోండి!

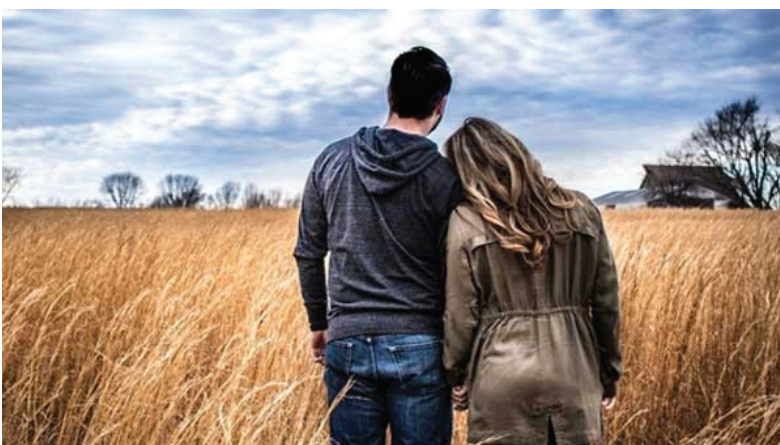


1. ఫోన్ల మాయ (డిజిటల్ పరికరాలు): ఇప్పుడు ఫోన్లు మన జీవితంలో ముఖ్యమైన భాగమైపోయాయి. ఇవి లేకుండా ఏ పని జరగదు వాస్తవమే కానీ భాగస్వామితో ఉన్నప్పుడు కూడా ఫోన్లకు అతుక్కుపోతే వాళ్లకు మీరు పట్టించుకోవట్లేదనే భావన కలుగుతుంది. కొన్నిసార్లు సోషల్ మీడియాలోని రకరకాల పోస్టులు, లైక్లు, పాత పరిచయాల వల్ల కూడా ఇద్దరి మధ్య గొడవలు రావచ్చు. కాబట్టి ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు ముఖ్యంగా భాగస్వామితో ఉన్నప్పుడు ఫోన్ కు దూరంగా ఉండండి. వీలైతే ఫోన్ వాడకానికి ఒక సమయం కేటాయించుకోండి.

రోజుకు కనీసం ఒక గంటయినా ఫోన్లు పక్కన పెట్టి భాగస్వామితో మాట్లాడండి, కలిసి సమయం గడపండి.

భోజనం చేసేటప్పుడు, పడకగదిలో ఉన్నప్పుడు ఫోన్లు వాడకూడదని నిర్ణయించుకోండి.

భాగస్వామి ఫోన్ చూస్తున్నప్పుడు మీకు బాధగా ఉంటే, "నువ్వు ఫోన్ చూస్తుంటే నాకు బాధగా అనిపిస్తుంది"



అని చెప్పేయండి.

2. ఆలోచనల తేడాలు (విలువలు, రాజకీయాలు) రాజకీయాలు, మతం, భక్తి వంటి విషయాలపై మీ ఇద్దరికీ వేర్వేరు అభిప్రాయాలు ఉంటే అవి సంబంధాలపై ప్రభావం చూపుతాయి. చాలా మందికి తమకు నచ్చిన రాజకీయ అభిప్రాయాలు ఉన్నవారితోనే ఉండాలని అనుకుంటారు. ఇలా కాకుండా మీరిద్దరూ ఒకరి అభిప్రాయాలను మరొకరు గౌరవించుకోండి. వాళ్ల

ఆలోచనలను మార్చాలని ప్రయత్నించండి. వీటి గురించి చర్చించుకోండి కానీ గొడవ పడకండి. భేదాభిప్రాయాలు ఉన్న విషయాలపై మాట్లాడుకోండి, కానీ అవి గొడవలుగా మారకుండా చూసుకోండి. వీలైనంత వరకూమీ ఇద్దరికీ నచ్చే విషయాలు, షేర్ చేసుకునే హాబీలపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టండి.

3. దూరం (లాంగ్-డిస్టెన్స్ సంబంధాలు) పని లేదా చదువుల వల్ల భాగస్వామి దూరంగా ఉంటే నాణ్యమైన సమయం ఉండదు. భావోద్వేగంగా, శారీరకంగా



దగ్గరగా ఉండలేకపోవడం, మళ్లీ ఎప్పుడు కలుస్తారో తెలియకపోవడం వంటివి చాలా కష్టం. ఇలాంటిప్పుడు తరచుగా వీడియో కాల్స్, ఫోన్ కాల్స్, మెసేజీలతో ఎప్పుడూ టచ్లో ఉండండి. వీడియో కాల్లో కలిసి సినిమాలు చూడండి, ఆన్లైన్ గేమ్స్ ఆడండి. వీలైనప్పుడల్లా ఒకరినొకరు కలుసుకోవడానికి ప్లాన్ చేసుకోండి. మళ్లీ ఎప్పుడు కలుస్తారనే విషయాన్ని ప్లాన్ చేసుకోండి. ఇది మీలో ఆశను నిలుపుతుంది.

4. బాజీ జీవనశైలి (హడావిడి షెడ్యూల్స్)

ఎక్కువ పని గంటలు, ప్రయాణాలు, పని ఒత్తిడి వల్ల సంబంధాలకు సమయం కేటాయించలేకపోవచ్చు. పని ఒత్తిడి భాగస్వామిపై కోపం తెచ్చుకోవడానికి లేదా మూసుకుపోవడానికి దారితీయొచ్చు. చాలా మంది జంటలు కలిసి సమయం గడపలేకపోతున్నామని చెబుతారు. కాబట్టి వారానికి కనీసం 5 గంటల నాణ్యమైన సమయాన్ని మీ భాగస్వామితో గడపడానికి కేటాయించండి. అది డేట్స్ నైట్ కావచ్చు, లేదా కేవలం మాట్లాడుకోవడం కావచ్చు.

ఇంటికి రాగానే పని గురించి ఆలోచించడం తగ్గించండి. అలాగే భాగస్వామి పని ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు అర్థం చేసుకోండి. ఒకరికొకరు సాయం చేసుకోండి. పట్టించుకోవడం లేదని ఇబ్బంది పెట్టకండి.

5. చిన్ననాటి గాయాలు (గత అనుభవాలు) చిన్నతనంలో తల్లిదండ్రుల నుండి ఎదురైన తిరస్కరణ, నిర్లక్ష్యం వంటివి పెద్దయ్యాక సంబంధాలపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఇది మిమ్మల్ని భావోద్వేగంగా దూరం చేయవచ్చు లేదా అతిగా అతుక్కుపోయేలా చేయవచ్చు. మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకోండి. చిన్ననాటి అనుభవాలు మీ ప్రస్తుత సంబంధాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయో తెలుసుకోండి. మీ భాగస్వామితో మీ చిన్ననాటి గాయాల గురించి నిజాయితీగా మాట్లాడండి. అవసరమైతే, కౌన్సెలింగ్ తీసుకోండి. ఇది చిన్ననాటి గాయాలను తగ్గించి, ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలను పెంచుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

