



# అకప్ప గూగుల్ ఏఐ మీకు వచ్చే వ్యాధులను ఇలా చెప్పేస్తుంది..!

జన్య పరిశోధన రంగంలో మరో కీలక అడుగు ముందుకు పడింది. గూగుల్ డీప్ మైండ్ శాస్త్రవేత్తల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన కొత్త కృత్రిమ మేధస్సు సాధనం ఆల్ఫా జీనోమ్ ను విడుదల చేసింది. వ్యాధులకు కారణమయ్యే జన్య మార్పులను గుర్తించడం, కొత్త చికిత్సల అభివృద్ధికి దోహదపడటం ఈ సాధన ప్రధాన లక్ష్యం. ఆల్ఫా జీనోమ్ ఒకేసారి దాదాపు పది లక్షల డీఎన్ఎ అక్షరాలను విశ్లేషించగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంది. జన్య మార్పులు జీన్ల పనితీరుపై ఎలా ప్రభావం చూపుతున్నాయి, ఏ కణాల్లో అవి క్రియాశీలకంగా మారుతున్నాయి, ఎంత స్థాయిలో పని చేస్తున్నాయో అంశాలను ఇది అంచనా వేస్తుంది. హృద్రోగాలు, ఆలో ఇమ్యూన్ సమస్యలు, మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతలు, అనేక రకాల క్యాన్సర్లు వంటి సాధారణ వంశపారంపర్య వ్యాధులు ప్రోటీన్ తయారీ జీన్ల మార్పుల వల్ల కాకుండా, జీన్ల నియంత్రణలో వచ్చే మార్పుల వల్లే ఏర్పడుతున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అయితే ఏ మార్పు అసలు కారణమో గుర్తించడం ఇప్పటివరకు పెద్ద సవాలుగా మారింది.

**మానవ, ఎలుకల జన్య డేటాతో శిక్షణ.**  
ఈ సందర్భంగా డీప్ మైండ్ పరిశోధకురాలు నటాషా లాటిషేవా



మాట్లాడుతూ జీనోమ్ ఎలా పనిచేస్తుందో లోతుగా అర్థం చేసుకోవడానికి, జీవనాన్ని నియంత్రించే జీవ శాస్త్ర కోడ్ పై పరిశోధనను వేగవంతం చేయడమే మా లక్ష్యం.. అని పేర్కొన్నారు. మనిషి జీనోమ్లో దాదాపు మూడు బిలియన్ల డీఎన్ఎ అక్షర జంటలు ఉంటాయి. ఇందులో కేవలం రెండు శాతం మాత్రమే ప్రోటీన్ తయారీకి నేరుగా ఉపయోగపడతాయి. మిగతా భాగం జీనోమ్ ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎంత మేరకు పని చేయాలో నియంత్రించే కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్న మానవ, ఎలుకల జన్య డేటాతో ఆల్ఫా జీనోమ్ కు శిక్షణ ఇచ్చారు. దీని ద్వారా మెదడు, కాలేయం వంటి వివిధ అవయవాల్లో జన్య మార్పులు జీవ ప్రక్రియలపై చూపే ప్రభావాన్ని అంచనా వేయగలుగుతోంది. ఈ సాధనం క్యాన్సర్ తో పాటు ఇతర శాతం మాత్రమే ప్రోటీన్ తయారీకి నేరుగా ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. అలాగే నిర్దిష్ట కణాల్లో మాత్రమే జీనోమ్ క్రియాశీలకంగా మారేలా డీఎన్ఎ క్రమాలను రూపకల్పన చేయడంలో సహాయపడుతూ, జీన్ థెరపీ అభివృద్ధికి కూడా దోహదపడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్వతంత్ర నిపుణులు దీనిని జన్య శాస్త్రంలో ఒక గొప్ప ముందడుగుగా అభివృద్ధించినప్పటికీ, ప్రయోగశాల పరీక్షలకు పూర్తిస్థాయి ప్రత్యామ్నాయంగా మారేందుకు ఇంకా మరింత పరిశోధన అవసరమని సూచిస్తున్నారు.

# నిద్రకు అరోమా థెరపీ

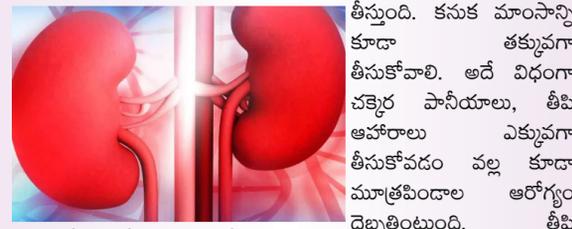


సోషల్ మీడియాలో రోజుకో 'లిమోనిస్' అనే పదార్థం.. మంచి ట్రెండ్ ను వైరల్ చేస్తుంటారు. ఫలితాలు ఎలా ఉన్నా.. రాత్రంతా ఈ సిట్రస్ వాసనను చాలామంది దాన్ని ఫాలో పీల్చడం వల్ల మనసుకు ప్రశాంతత అవుతుంటారు. ప్రస్తుతం.. 'నిమ్మకాయ-ఉప్పు' కాంటి నేషన్లో.. ఓ సరికొత్త అరోమా థెరపీ నెట్టింట తెగ ప్రచారంలో ఉన్నది. ఓ నిమ్మపండును కోసి, దానిపై కాస్తంత ఉప్పు చల్లి.. బెడ్ పక్కన పెట్టుకోవడం చాలామందికి రివాజుగా మారింది. ఈ థెరపీ వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఇన్ ఫ్లూయెన్స్ రుగ్మతలకు గాలిలోని బ్యాక్టీరియాను నిమ్మకాయ పీల్చుకుని.. గాలిని శుద్ధి చేస్తుందని చెబుతున్నారు. నిమ్మకాయలోని

అందిస్తుంది. అందిస్తుంది. వాసనను అందిస్తుంది. రాత్రంతా ఈ సిట్రస్ వాసనను పీల్చడం వల్ల మనసుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఒత్తిడి తగ్గి.. కంటినిండా నిద్ర వట్టే అవకాశం ఉంటుంది. జలుబు, సైన్స్ ఉన్నప్పుడు.. ముక్కులు పట్టేస్తాయి. అదే నిమ్మ వాసన పీల్చడం వల్ల శ్వాస తీసుకోవడం తేలికగా అవుతుంది. అంతేకా కుండా, రాత్రంతా నిమ్మకాయ వాసన పీల్చడం వల్ల బీపీ కూడా తగ్గుతుందట. ఇక నిమ్మకాయ వాసన.. దోమలు, ఈగలు వంటి కీటకాలను దూరం కొడుతుంది. దాంతో దోమల బాధ తప్పుతుంది కూడా!

# ఈ అలవాట్లు మీకు ఉన్నాయా..

అయితే మీ కిడ్నీల ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది జాగ్రత్త..!



తీస్తుంది. కనుక మాంసాన్ని కూడా తక్కువగా తీసుకోవాలి. అదే విధంగా చక్కెర పానీయాలు, తీపి ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. తీపి పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతాయి. రక్తంలో ఎక్కువగా ఉండే చక్కెర స్థాయిలు మూత్రపిండాలకు హానిని కలిగిస్తాయి.

**పండ్లు, కూరగాయలు..**  
వీటితో పాటు మనలో చాలా మంది సాసేజ్లు, బేకన్, ప్యాక్ చేసిన మాంసం, ప్రాసెస్ చేసిన, డీప్ ఫ్రై ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. ఇవి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయడంతో పాటు బీపీ, ఊబకాయం వంటి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా కారణమవుతాయి. ఇవన్నీకూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి హానికరం. కనుక ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం చాలా వరకు తగ్గించాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆహారాలకు బదులుగా మూత్రపిండాలకు మేలు చేసే ఆహారాలను తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పండ్లు, కూరగాయలు వంటి వాటిని తీసుకోవాలి. సమతుల్యమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీటిని తాగాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. శరీర బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలి. రక్తపోటు, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధులు అదుపులో ఉండేలా జాగ్రత్త పవించాలి. దీని వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడకుండా ఉంటుంది. మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ విధంగా సరైన ఆహారం, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కూడా తక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

# షుగర్ ఉన్నవారు ఈ మిల్లెట్లను తీసుకోవాలి..

అంతో మేలు జరుగుతుంది..!



మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు ఆహారం తీసుకునే విషయంలో ప్రత్యేకంగా ఒక సవాల్ ను ఎదుర్కొంటారని చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే వీరు తీసుకునే ఆహారం తక్కువ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది, అనారోగ్యానికి కూడా దారి తీస్తుంది. కనుక ఆహార విషయంలో మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చాలా మంది చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి చూపిలను తీసుకుంటూ ఉంటారు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని ఇవే సరైన ఆహారం అని సమస్యారు. అయితే ఇవే కాకుండా మిల్లెట్ల తో చేసిన ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చిరుధాన్యాలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. దీంతో

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగకుండా ఉంటాయి. వీటిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరగడంతో పాటు స్థిరమైన శక్తి విడుదల అవుతుంది.

**సామలు..**  
మిల్లెట్స్ అన్నీ మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ సజ్జలు, సామలు, కొర్రలు అనే ఈ మూడు రకాల మిల్లెట్స్ మరింత మేలు చేస్తాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ మిల్లెట్స్ లో ఫైబర్ తో పాటు పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులకు ఎంతో మేలు కలుగుతుందని వారు సూచిస్తున్నారు. సామలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. రక్తంలో

గ్లూకోజ్ ను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల నివారించబడుతుంది. వీటిలో ఉండే అధిక ఫైబర్ గ్లూకోజ్ ను నియంత్రించడంతో పాటు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని కూడా పెంచుతుంది. సామల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మొత్తం శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది కనుక జీర్ణశక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

**కొర్రలు..**  
కొర్రలు వాటి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కు, ఫైబర్ కు ప్రసిద్ధి చెందాయని చెప్పవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో, ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి.

వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. కనుక కొర్రలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రించడంలో, మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంపొందించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా కొర్రలు మనకు సహాయపడతాయి.

**సజ్జలు..**  
సజ్జల్లో మెగ్నీషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇవి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆకలి నియంత్రించడంలో ఉంటుంది. దీంతో బరువు అదుపులో ఉంటుంది. డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు ఈ మూడు రకాల మిల్లెట్స్ ను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంటాయి. శరీర మొత్తం ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటితో తరచూ పాన్ కేక్స్, కిచిడీ, పాంగల్, ఉప్పా, దోశ, ఇడ్లీ వంటి వాటిని కూడా తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.





### అతని వల్లే డ్యాన్స్ లో పర్ఫెక్షన్!

ఇరవైవిండ్ల సుదీర్ఘ కెరీర్ లో ఎన్నో హిట్ చిత్రాల్లో భాగమైంది అగ్ర కథానాయిక తమన్నా. హీరోయిన్ గా రాణిస్తూనే మరోవైపు ప్రత్యేక గీతాల ద్వారా యూత్ లో క్రేజ్ దక్కించుకుంది. ఇటీవలకాలంలో 'స్త్రీ-2' చిత్రంలో 'అజ్ కీ రాత్..' పాట బాగా పాపులర్ అయింది. తమన్నా నటించిన 'డూ యూ వాన్నా పార్ట్ నర్' అనే వెబ్ సిరీస్ ఓటీటీలో స్ట్రీమింగ్ అవుతున్నది. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో డ్యాన్స్ లో తన ప్రతిభకు కారణం అల్లు అర్జున్ అని వెల్లడించింది. "బద్రీనాథ్ టైంలో డ్యాన్స్ విషయంలో బన్నీ బాగా ఎంకరేజ్ చేశారు. మంచి పర్ఫెక్షన్ తో డ్యాన్స్ ఎలా చేయాలో అతని నుంచి నేర్చుకున్నా. ఆ సినిమా తర్వాత నాకు డ్యాన్స్ పరంగా చాలా ఆఫర్ లొచ్చాయి. స్పెషల్ సాంగ్స్ తో కూడా పాపులర్ అయ్యాను" అని చెప్పింది తమన్నా. ఈ ఏడాది 'ఓదెల-2' చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది తమన్నా. ప్రస్తుతం ఈ భామ హిందీలో నాలుగు చిత్రాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉంది.



### మీనాక్షి చౌదరి ట్రావెల్ డైరీ స్పెషల్..

ఇవట వాచానములు నిలుపరాదు సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు హాట్ చెప్పింది హర్యానా సుందరి మీనాక్షి చౌదరి. ఆ తర్వాత హిట్ 2, గుంటూరు కారం సినిమాలతో హిట్స్ ను ఖాతాలో వేసుకుంది. గతేడాది మాలీవుడ్ స్టార్ హీరో దులర్ సల్మాన్ తో కలిసి నటించిన లక్ష్మీ భాస్కర్ బాక్సాఫీస్ వద్ద వసూళ్ల వర్షం కురిపించింది. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ప్రాఫెషనల్ కమిటీమెంట్స్ తో ఫుల్ బిజీగా ఉండే ఈ భామ కాస్త బ్రేక్ తీసుకొని వెకేషన్ టూర్ ఫ్లాన్ చేసుకుంది. ఇంతకీ మీనాక్షి చౌదరి ఎక్కడికెళ్లిందనుకుంటున్నారా..? ఈ భామ జపాన్ దేశానికి టూర్ వేసింది. స్టాలిష్ డ్రెస్ లో ఉన్న మీనాక్షి జపాన్ వీధుల్లో వర్షం పడుతుంటే గొడుగు పట్టుకొని మాస్ సూస్ అందాలను ఆస్వాదించింది. ఈ ఫోటోలపై మీరూ ఓ టుకేయండి మరి. ఓ వైపు ఛమక్కుమని మెరుస్తున్న చెవిపోగులు, మరోవైపు సాధారణ పోస్టల్ లాంటి జుట్టుతో ఉన్న ఈ చిన్నది అందమైన చిరునవ్వుతో అందరినీ ఆకర్షిస్తోంది. ప్రతి వీధిలో మీనాక్షి చౌదరి దిగిన ఫోటోలు జపాన్ టూర్ సు ఎలా ఎంజాయ్ చేసిందో చెప్పకనే చెబుతున్నాయి. జపాన్ వెకేషన్ లోని ప్రతి ఫ్రేమ్ తన ట్రావెల్ డైరీలో ప్రత్యేకంగా నిలిచిపోయేలా కెమెరాకు స్టన్నింగ్ ఫోజులిచ్చింది. 'కొన్ని యాదృచ్ఛిక విషయాలు, సంఘటనలు మనలో శాశ్వత ముద్ర వేస్తాయి. ఈ అద్భుతమైన రోజు నుండి నాకు అలాంటి ఒక జ్ఞాపకం లభించినందుకు నేను కృతజ్ఞురాలినని భావిస్తున్నాను. జపాన్ లో మేము ఒక అందమైన కేఫ్ ను గుర్తించాం. అద్భుతమైన పర్వతాల దృశ్యాల నుండి అక్కడి అందమైన మనుషులతో అందంగా తయారు చేసిన జపనీస్ టీ వరకు అన్నీ ఆస్వాదించాం' అంటూ ఇన్స్టాగ్రామ్ లో క్యాప్షన్ పెట్టింది. ఈ ఏడాది సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న మీనాక్షి చౌదరి. ప్రస్తుతం అనగనగా ఒక రాజు సినిమాలో నటిస్తోంది.

## రెండు వేలకు షుంఠి ఖర్చుపెట్టను!

అరంగ్ గ్రేటం చేసిన అనతికాలంలోనే తెలుగులో మంచి ఫాలోయింగ్ ను సంపాదించుకుంది 'సీతారామం' ఫేమ్ మృణాల్ రాకూర్. ప్రస్తుతం హిందీ, తెలుగు భాషల్లో ఈ భామ భారీ చిత్రాల్లో నటిస్తున్నది. అల్లు అర్జున్-అల్లీ కాంబో చిత్రంలో ఈ సొగసరి ఓ కథానాయికగా నటిస్తున్నట్లు వార్తలొస్తున్నాయి. వరుస భారీ సినిమాలతో ఆర్థికంగా కోరుకున్న స్థాయికి చేరుకున్నప్పటికీ.. ఖర్చు విషయంలో మాత్రం పొదుపు పాటిస్తుందట ఈ అమ్మడు. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూ సందర్భంగా డబ్బుపై నియంత్రణ ఉండాలంటూ మృణాల్ చెప్పిన మాటలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. 'నాకు ఖరీదైన దుస్తులు కొనడం అస్సలు ఇష్టం ఉండదు. వాటి కోసం ఎంతో ఖర్చుపెడతాం. ఏదో ఒక సందర్భంలో ధరించడం తప్ప అవి ఎక్కువ సమయం బీరువాలోనే ఉండిపోతాయి. అందుకే దుస్తుల విషయంలో రెండుమాడు వేలకంటే ఎక్కువగా ఖర్చు చేయను. ఫిల్మ్ ఈవెంట్స్ కు మాత్రం కాస్త ఖరీదైన డిజైన్డ్ క్లాత్స్ ధరిస్తాను. అయితే వాటిని అద్దెకు తెచ్చుకుంటాను. అంత డబ్బులు పెట్టి ఎప్పుడూ బట్టలు కొనను' అని చెప్పుకొచ్చింది మృణాల్ రాకూర్.

### అదే సక్సెస్ అనుకున్నా.. టార్గెట్ పెట్టుకున్నా. కానీ

దాదాపు మూడేళ్లగా మయోసైటిస్ అనే అరుదైన వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు సమంత చికిత్స తీసుకుంటూనే ఇటు సినిమాలు, అటు ప్రొడక్షన్ హౌస్ పనులు చూసుకుంటోంది. అయితే మయోసైటిస్ తో పోరాటం తనకెన్నో విషయాలు నేర్పిందని చెబుతున్నారామె. ఒకప్పుటితో కంపెనీ చేస్తే ఇప్పుడు ఎన్నో విషయాల్లో తనలో మార్పు వచ్చిందన్నారు సామ్. ఇటీవల ఢిల్లీలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆమె మయోసైటిస్ వల్ల జీవితంలో దేనికి ఇంపార్టెన్ ఇవ్వాలో అర్థమైంది. దానితో చేసిన ఆ పోరాటం నన్ను ఎంతగానో మార్చేసింది. గతంలో విజయం అంటే గ్లాప్ లేకుండా సినిమాలు చేయడం అనుకునేదాన్ని. ఏడాదిలో నేను నటించిన ఐదు సినిమాలు విడుదలైన సందర్భాలున్నాయి. అదే సక్సెస్ అని నమ్మి మురిసిపోయేదాన్ని. వరుసగా సినిమాలు చేయాలి, పెద్ద బ్లాక్ బస్టర్స్ లో నటించాలి. టాప్ 10 నటీనటుల లిస్ట్ లో ఉండాలి అని భావించేదాన్ని. జుర్రల్లో ఎప్పుడూ అదే ఆలోచన. కానీ ఇప్పుడు నా ఆలోచనల్లో మార్పు వచ్చింది. వివరం తెలిసింది. రెండేళ్లుగా నా సినిమాలు విడుదల కాలేదు, టాప్ 10 లిస్ట్ లోనూ లేను. అలాగే నా డగ్గర రూ.1000 కోట్ల సినిమాలు అంతకన్నా లేవు. అయినా నేను ఇప్పుడు ఉన్నంతలో సంతోషంగానే ఉన్నా' అని అన్నారు. 'ఋషి' చిత్రం తర్వాత సమంత మరో చిత్రానికి సైన్ చేయలేదు. తన సొంత బ్యానర్ లో ట్రాలాలా మూవింగ్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ లో వచ్చిన 'శుభం' చిత్రంలో గెస్ట్ రోల్ చేశారు. ప్రస్తుతం తన సొంత బ్యానర్ లోనే 'మా ఇంటి బంగారం' చిత్రం మాత్రమే తన చేతిలో ఉంది. ఆ సినిమా షూటింగ్ అవ్వడే ఏమీ లేదు.

