

18

ನೋಡಲು ಬಾರೆ ಈ ಜಲಧಾರೆ

ಇಳಿದು ಬಾ ತಾಯಿ
ಇಳಿದು ಬಾ
ಹರನ ಜಡೆಯಿಂದ
ಹರಿಯ ಅಡಿಯಿಂದ...



ಇಳಿದು ಬಾ ತಾಯೀ... ಎಂದು ಬುವಿಯೆಲ್ಲ
ಹಸುರುಟ್ಟು ಕರೆಯುವಾಗ, ಜಲಧಾರೆ ಧುಮಿಕ್ಕಿ
ಬಾರದೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ,
ಬೆಳಗಾವಿ, ಮೈಸೂರು, ಕೊಡಗು, ಚಾಮರಾಜನಗರ
ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜಲಪಾತಗಳು, ಜೋಗದ ಬಳುಕನ್ನೂ
ಸೇರಿ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಯುತ ಈ ವಾರ
'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ಆಗಿದೆ. ನದಿಗಳಿಂದ ಮೈದುಂಬಿ,
ನೋಡು ಬಾರೆ ಈ ಜಲಧಾರೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವ
ಸೌಂದರ್ಯವತಿಯರಲ್ಲಿ, ಪದಗಳಲ್ಲಿ, ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ
ಸೆರೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

— ಗಣಪತಿ ಹೆಗಡೆ, ಸಂತೋಷ ಈ. ಚಿನ್ಮುನಿ,
ಎಂ. ಮಹೇಶ್

ಲೇಖನಗಳು

5

ಜಲಪಾತಕ್ಕೆ
ಪ್ರವಾಸ
ಹೊರಟಾ?
—ರೂಪಾ ಕೆ.ಎಂ.



10

ಜೀವನಶೈಲಿ; ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವತಂತು
—ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



32 ಸ್ವರ್ಗ ನಮ್
ದುರ್ಗ...
—ಅಶ್ವಿನಿ ಎಸ್.ಟಿ.

48

ಮುಂಗಾರಿಗೆ ಮೈದುಂಬಿದ ಜೋಗ
—ವೆಂಕಟೇಶ ಜಿ.ಎಚ್.

56

ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಸ್ವಪ್ನಲ್
—ಅನಸೂಯಾ ತ್ರಿವಿಕ್ರಂ ಕೇದಿಗೇಮನೆ

60

ಕಪ್ಪಾಯಿತೆ ಕಮಲ ನಯನ?
—ಪವಿತ್ರಾ ಭಟ್

8 ಶಿಕ್ಷಣ



ಕಲಿಕೆಗೆ
ಜೀವ
ತುಂಬಿದ
ಅವಿರತ

—ಶಶಿಕುಮಾರ್ ಸಿ.

28

ಆರೋಗ್ಯ

ಮಗು ಮಂಕಾಗಿದೆಯೇ
ಆಟಿಸಂ ಇರಬಹುದು!
—ಡಾ. ಸಹನಾ ಡಿ.

ಭಾಷಣ

30

ಹಬ್ಬಗಳ ಸೊಬಗಿಗೆ
ಸೀರೆಗಳ ಮೆರುಗು!
—ಯು. ವೇಣುರಾಜು



36 ಕಥೆ



—ರವಿರಾಜ ಬೈಕಂಪಾಡಿ

42

ಧಾರಾವಾಹಿ-2



ಹಿಂದಿ ಮೂಲ: ಶರತ್ ಸಿಂಗ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61

ಹೊಸ ಶೇಡ್‌ನಲ್ಲಿ
ದೃಶ್ಯಕಾ
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ದೊಡ್ಡ ಗಳಿಕೆಯತ್ತ
ಸೈಯಾರಾ
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸ್ಟಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಧನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ
40 ಚಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 50 ಪದಬಂಧ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

07 ಆಗಸ್ಟ್ 2025

ಸಂಪುಟ 61 ಸಂಚಿಕೆ 32



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಗುರು ರಾಯರು ಬಂದರು...

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ

ಗೋವಿಂದರಾಜ ಜವಳಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ

ಈಶ್ವರ ಎಸ್ ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:

ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557263

ಇ-ಮೇಲ್:

editorsu@sudha.co.in

f X @SudhaWeekly