



ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಆಯ್ಕೆ?

ತಡವಾಗಿ ಏಳುವುದು,
ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ
ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ
ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಓಡುವುದು
ಹೊಸ ಜೀವನಶೈಲಿ.
ನೆನಪಿಡಿ- ಇದು ನಿಮ್ಮ
ಇಡೀ ದಿನದ ದೈಹಿಕ
ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು
ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ
ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸರಿ,
ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ನಾಷ್ಟವನ್ನು
ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು,
ಸರಿಯಾದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಿನ್ನಿ.
ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಒಂದು
ಕಡ್ಡಾಯ ಕ್ರಿಯೆ
ಎನ್ನುವುದನ್ನು
ಮರೆಯದಿರಿ.

★ ಡಾ. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್

