



# 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

