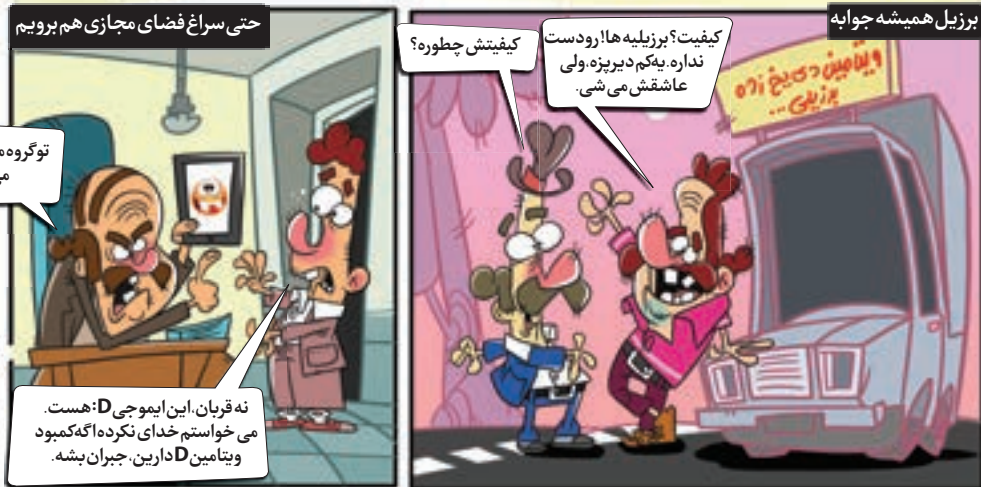


## کمبود ویتامین دی و راهکارهای جبران آن

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفته است که ۷۵ درصد ایرانی ها از کمبود ویتامین دی رنج می برند. ما هم که اصلاً راضی نیستیم کسی از این جور رنج ها بیرون ناپرده رنج گنج را بریدن بزند. این هم راهکارهای رفع مشکل کمبود ویتامین دی:



دانشمندان یک قدم به نامرئی کردن انسان نزدیک تر شدند. (مهر)

## اجی، مجی، لاترجی!

ای اجنبی جان! ما جلوتر از شما هستیم  
هر چیز را عمری ست نامرئی نماییم  
دیوید کاپرفیلد را که می شناسی؟  
او هست چون شاگرد ما. ما اوستاییم  
در پیش ما قدقد نکن! قُپی نیاور!  
ما خود ته قدقد قدقد قدقد قدقد اییم!  
چشمان خود را باز کن تا خوب بینی  
در این میانه تو کجا و ما کجاییم؟  
انسان که چیزی نیست، هر چیزی که باشد  
از صفحه دنیا به آنی می زداییم  
ما درگذشته یک دکل را غیب کردیم  
ما پیشتاز حقه های سینماییم  
تنها نه در محو دلار استاد هستیم  
صاحب نظر در حوزه شمش طلاایم  
ما غیب کردیم آپشن را از لگن ها!  
ما صاحب ایران خودرو، سایاییم  
ما جنس ارزان را به کلی دود کردیم  
بی خود نمی گویند همچون اژه هاییم!  
ما مرغ را از سفره ها پرواز دادیم  
از بس که دل سوزیم و فکر جوجه هاییم  
اجی و مجی، لاترجی! گوشت هم رفت!  
ما حامی گوساله های روستاییم!  
خوردیم اما خود هر آنچه بوده، هرجا  
از بس که از لطف خدا خوش اشتهاییم  
ما راحتی را از همه پنهان نمودیم  
هر چند خود پیوسته در عشق و صفاییم  
آری، اگر چه هر چه را بالا کشیدیم  
هر لحظه اما باز هم ما ناشتاییم!

شوخی  
الله آراتیان

الهی!  
تو را شکر می گوئیم که اگر چه پرداخت یارانه یلدایی تکذیب شد، اما واریز سود آن چنانی سهام عدالت در بلندترین شب سال، چشم و دلمان را روشن می کند!

**پلخمون**  
ضمیمه طنز و کاریکاتور روزنامه شهر آرا  
صاحب امتیاز: شهرداری مشهد  
مدیر مسئول: سیدمجتبی موسوی مهر  
سر دبیر: سیدسجاد طلوع هاشمی  
دبیر ضمیمه: ارزنگ حاتمی  
دبیر پلخمون: مجتبی نخعی راد  
صفحه آرایی: سید هاشم دقیق  
پیامک: ۳۰۰۷۲۸۹  
دریافت نسخه الکترونیک از: shahraraneews.ir