

توصیه

برای آنکه شکستگی‌هایتان زودتر جوش بخورد

■ اگر دچار شکستگی شده‌اید احتمالاً بسیاری تاب و مشاق هستید که شکستگی شما زودتر جوش بخورد. از عوامل مهم تأثیرگذار در سرعت جوش خوردن استخوان، نوع تغذیه است. غذایی که می‌خورید تأثیر مهمی در سرعت جوش خوردن شکستگی شما دارد. بدن شما برای ترمیم شکستگی نیاز به کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و آب دارد.

به چه اندازه باید آب مصرف کنیم

روزی هشت لیوان یا دو لیتر آب برای بدن شما لازم است.اگر تاکنون در این حد آب مصرف نکرده‌اید آن موقع آن است که به این توصیه عمل کرده و از برای خود عادت کنید. سوخت و ساز بدن شما افزایش پیدا کرده و کلیه‌های شما برای دفع مواد زائد ناشی از این سوخت و ساز به آب بیشتری نیاز دارند. این آب برای بهبودی شما مورد نیاز است. صبر نکنید تا تشنه شوید و سپس آب بخورید چون وقتی تشنه شده‌اید بدن شما واقعاً آب زیادی را از دست داده است. ممکن است در چند روز اول بعد از عمل رژیم غذایی با اشتهای خود را از دست داده باشید نگران نباشید به‌زودی بهتر می‌شوید ولی در این چند روز می‌توانید نیازهای غذایی خود را بیشتر از مایعات مقوی مثل سوپ و شیر و ماست تأمین کنید.

چه نوع غذایی باید مصرف کنم

بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به موادغذایی متفاوتی نیاز دارد. مهم‌ترین این مواد که بیش از دیگر موادغذایی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند عبارتند از:

کلسیم: مهم‌ترین ماده‌ای که بدن شما برای سرعت دادن به جوش خوردن شکستگی استخوان به آن نیاز دارد کلسیم است. کلسیم جزو مهم سازنده استخوان است و ۹۹ درصد کلسیم بدن شما در استخوان‌های شماست. بدن یک فرد عادی در حالت معمولی به روزی یک گرم یا به عبارت دیگر هزار میلی گرم کلسیم نیاز دارد. ولی این نیاز بدن شما به کلسیم بیشتر شده و شما به روزی ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارید.

پروتئین: استخوان از یک داربست پروتئینی مانند تار عنکبوت سبعمدی تشکیل شده که روی آن مواد معدنی (مهم‌ترین آنها هیدروکسی آپاتیت است) حاوی کلسیم رسوب کرده است. پس پروتئین‌ها یکی از مواد مهم تشکیل‌دهنده استخوان‌ها هستند و بدن شما برای تسریع در جوش خوردن شکستگی به پروتئین بیشتر نیاز دارد. شما این پروتئین‌ها را می‌توانید از منابع گیاهی مانند غلات و حبوبات تأمین کنید. لبنیات و گوشت هم از منابع مهم تأمین پروتئین هستند. در بین منابع حیوانی بهترین آنها لبنیات کم‌چرب و ماهی است. گوشت‌مرغ هم مفید است. گوشت‌مرز با اینکه پروتئین بالایی دارد ولی به علت عدم تعادلی که در سوخت و ساز کلسیم و فسفر ایجاد می‌کند برای استخوان خوب نیست و مسلماً می‌تواند جوش خوردن استخوان را به تأخیر بیندازد. لیزین: لیزین یک نوع اسید آمینه است که نقش مهمی در جذب کلسیم به استخوان دارد. اکثر موادی که پروتئین زیادی دارند لیزین زیادی هم دارند مانند شیر کم‌چرب، ماهی، سویا، تخم مرغ و لوبیا. سیب و اسفناج هم سرشار از لیزین هستند.

ویتامین سی: این ویتامین نقش مهمی در ساخت کلاژن دارد و کلاژن هم جز مهمی از داربست پروتئینی استخوان است. پس ویتامین‌سی برای بهبود شکستگی استخوان ضروری است. ویتامین سی همچنین بهبودی زخم را هم سرعت می‌دهد. این ویتامین در مرکبات به وفور یافت می‌شود.

روی: روی ماده بسیار مهمی برای ترمیم بافتی است، پس مصرف آن می‌تواند در ترمیم شکستگی هم موثر باشد. روی در اسفناج و کلم بروکلی به وفور یافت می‌شود.

مواد مهم دیگر که در ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده نقش مهمی دارند عبارت‌رند از:

منیزیم: این ماده در اسفناج، کلم بروکلی یافت می‌شود.

ویتامین ک: این ویتامین در استخوان‌سازی دخالت می‌کند و در جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارد. ویتامین کادر کلم، کاهو و اسفناج یافت می‌شود.
کافئین: موجب افزایش دفع کلسیم از ادرار می‌شود.

■**شکر** موجب ایمبالانس فسفر و کلسیم می‌شود.
■**گوشت قرمز** به علت فسفر بالا موجب برداشت کلسیم از استخوان می‌شود.
■**نوشابه‌های گازدار** به علت کربنات و فسفر موجب برداشت کلسیم از استخوان می‌شوند. بعضی انواع نوشابه‌های گازدار کافئین هم دارند که تأثیر مخرب آن را بر استخوان بیشتر می‌کند.

■**شکلات** حاوی مقادیر زیادی کافئین و شکر است که هر دو این مواد برای استخوان مضرند.

■**روغن‌های جامد و شیر پرچرب** هر دو حاوی چربی‌های اشباع شده حیوانی هستند و هر دو آنها برای استخوان مضرند.

■**داروهای درد**: دردها به سلول‌هایی که در بافت‌های آسیب‌دیده هستند موادی به نام پروستاگلندین از خود آزاد می‌کنند. این مواد ایجاد درد می‌کنند و داروهای ضددردی مانند آسپرین، بروفن، دیکلوفناک، سلکسیبک و… موجب مهار این مواد می‌شوند. از طرف دیگر پروستاگلندین‌ها در ترمیم بافت‌های آسیب دیده هم مهم هستند. پس مصرف داروهای ضد درد می‌تواند بهبود بافت‌ها و جوش خوردن شکستگی استخوان‌ها را به تأخیر بیندازد. البته مصرف استامینوفن –اِین- تأثیرات را نداشته و موجب بروز مشکلی در جوش خوردن شکستگی نمی‌شود.

■ **براساس** آمار ارائه‌شده طب سوزنی موفقیت زیادی در درمان بیماری‌های دستگاه گوارش دارد به گونه‌ای که سازمان جهانی بهداشت، این شیوه را به عنوان درمان اصلی برای درمان برخی از بیماری‌ها و اختلالات دستگاه گوارش از قبیل زخم‌معده معرفی کرده است.

این شیوه درمانی بر اساس دستورالعمل WHO به عنوان درمان اصلی و در برخی موارد به عنوان درمان تکمیلی برای تسکین و درمان بیماری‌های دستگاه‌گوارش معرفی شده است. این شیوه درمانی، یکی از موفق‌ترین شیوه‌های درمانی طبیعی است که اقبال زیادی در درمان بیماری معده و روده و التهاب‌های این عضو داشته است. این شیوه درمانی می‌تواند تأثیر زیادی بر تسریع روند درمان بیماران مبتلا به زخم یا التهاب معده داشته باشد. درمانگران طب سوزنی با استفاده از سوزن‌های بسیار نازکی که در اختیار دارند، میزان ترشح اسید معده را در بدن کنترل کرده و به این ترتیب به درمان زخم‌معده کمک می‌کنند. این سوزن‌ها با کنترل میزان حرارت بدن و عملکرد اندام‌های درونی به ویژه در دستگاه گوارش به عنوان یک درمان کمکی موثر در کنار دیگر شیوه‌های درمانی از قبیل طب مدرن می‌تواند اثرگذار باشد. البته باید توجه داشت درمانگران طب سوزنی علاوه بر رایه تکنیک‌های طب سوزنی به بیماران شان دستور غذایی و سِر‌های آرایه می‌دهند که این رژیم غذایی با کنترل میزان دریافت مَره‌های اسیدی و ترش همراه است. در حقیقت درمانگران، بیماران‌شان را به مصرف غذاهای سبک و آب‌پز تشویق می‌کنند و توصیه اکید دارند برای وعده شام حتماً از غذاهای بخارپز و بسیار سبک استفاده و ترجیحاً میوه‌ها و سبزیجات بخارپز توسط بیماران مبتلا به زخم یا التهاب معده مصرف شود. در عین حال پرهیز از مصرف میوه‌ها، سبزیجات خام و موادغذایی درهضم و لبنیات نیز از دیگر مواردی است که به این بیماران توصیه می‌شود تا سریع‌تر مراحل درمان را پشت سر بگذارند و بهبود خود را به‌دست آورند.

■ **علاوه بر زخم و التهاب معده کدام بیماری این عضو با طب سوزنی قابل درمان است؟**

رفلاکس معده نیز از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که با طب سوزنی به طور کامل درمان می‌شود. یکی از دلایل بروز رفلاکس معده از دیدگاه طب چینی حرکت انرژی درون دستگاه گوارش خلاف جاذبه زمین است. به این ترتیب که هر گاه حرکت انرژی دستگاه گوارش و لوله گوارش برخلاف جاذبه زمین به سمت بالا باشد، اختلال‌هایی در سیستم عملکردی دستگاه گوارش به وجود می‌آورد که در نهایت منجر به بروز رفلاکس معده می‌شود. در طب سوزنی درمانگر با رذن سوزن به نقاط خاصی از بدن بیمار به تنظیم انرژی و اصلاح حرکت دستگاه گوارشی در راستای جاذبه زمین کمک کرده و مانع از بروز رفلاکس معده می‌شود.

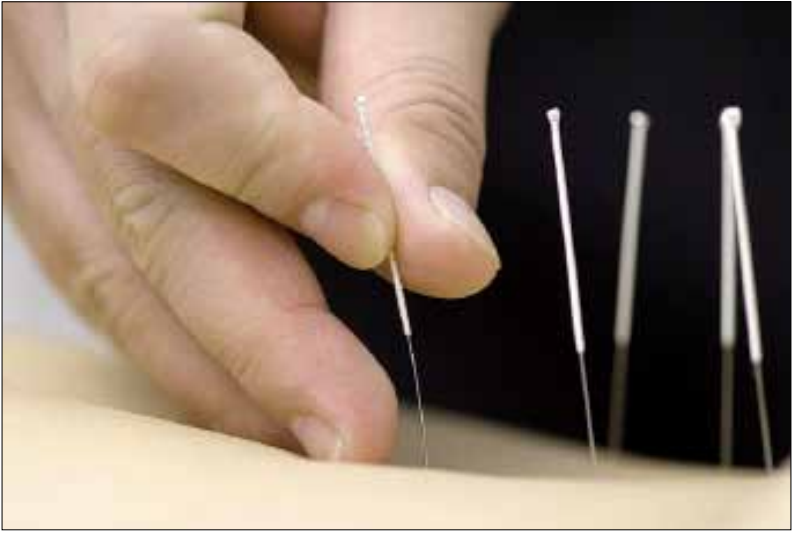
■ **آیا در این شیوه برای درمان یبوست که امروزه بسیاری از مردم به دلیل عدم رعایت رژیم غذایی سرشار از فیبر و رعایت رژیم‌های غذایی لاغری به آن مبتلا هستند، درمانی دارد؟**

ابتلا به این بیماری دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد که یکی از آنها عدم مصرف موادغذایی سرشار از سبزیجات و فیبر است. در طب سوزنی درمانگران با افزایش توان و تقویت نیروی بدن و همین‌طور با تحریک عصبی دستگاه گوارش به منظور تسریع حرکت روده‌ها به بهبود عملکرد آن کمک می‌کنند و به این ترتیب عمل جذب و دفع مواد غذایی سریع‌تر و با کیفیت بهتری انجام می‌شود. بنابراین یبوست بیمار به مرور طی دریافت جلسات درمانی از بین می‌رود. البته این نکته را نیز باید مدنظر داشت که کاهش میزان انرژی و توان بدن نشانه عامل بروز یبوست در افراد محسوب نمی‌شود و گاهی عوامل دیگری از قبیل بروز

درمان بیماری‌های گوارشی را به طب سوزنی بسپارید

این سوزن‌ها در مانگرند

آمنه فرخی



قدمت پنج‌هزار ساله طب سنتی چین در کنار اقبال این شیوه درمانی در جهان شناخته شود، امروزه نه‌تنها مردم قاره آسیا موجب شده تا این مکتب به عنوان یکی از مکاتب درمانی موفق در جهان شناخته شود، امروزه نه‌تنها مردم قاره آسیا بلکه شهروندان بسیاری از کشورهای اروپایی و آمریکایی طب سنتی چین را به عنوان یکی از شیوه‌های درمانی موفق در مان و تسکین بیماری‌ها و دردهای می‌شناسند و در طول زندگی خود دست‌کم یک‌بار از آن برای درمان استفاده کرده‌اند. این شیوه درمانی که سال‌هاست با تأیید سازمان بهداشت جهانی: (WHO) در کشورهای مختلف و توسط درمانگران و متخصصان به مردم آرایه می‌شود، اقبال خوبی در درمان بیماری‌های مختلف از قبیل بیماری‌های عضلانی، دردهای استخوانی – مفصلی، آر تروز، سردردهای میگرنی و درمان برخی از فلج‌های صورت و بیماری‌های دستگاه گوارش دارد. از این رو با رضا حشمت، متخصص طب سوزنی از چین و رییس انجمن طب سوزنی ایران به گفت‌وگو نشستیم تا با بخشی از قابلیت‌های این شیوه درمانی برای درمان رایج‌ترین بیماری‌ها و اختلالات شایع دستگاه گوارش آشنا شویم.

عدم تعادل حرارت اندام‌های درونی بدن موجب ابتلا به یبوست و کندی عملکرد دستگاه گوارش به ویژه در روده‌ها می‌شود. این عدم تعادل علاوه بر آنکه به بروز اختلال‌هایی مانند یبوست و اسهال منجر می‌شود، می‌تواند موجب ابتلای بیمار به برخی از التهاب‌ها و زخم‌های دستگاه گوارشی نیز شود. به توصیه درمانگران طب سوزنی چین، افرادی که مبتلا به این عدم تعادل درونی هستند بهتر است از مصرف ادویه‌ها و غذاهایی که طبع گرم دارند پرهیز کنند. عامل سوسمی نیز در بدن وجود دارد که ممکن است منجر به بروز یبوست در بدن بشود و آن ابتلای بیمار به فلاکس معده است. افراد مبتلا به رفلاکس به این جهت که دچار حرکت انرژی در خلاف جهت جاذبه زمین هستند، به طور پیوسته مواد زاید موجود در روده‌هایشان به سمت بالای سیستم گوارشی کشیده و این موجب کندی حرکت در روده‌ها و بروز یبوست می‌شود. خوشبختانه طب سوزنی برای درمان هر یک از طب سوزنی درمانگران با افزایش توان و تقویت نیروی بدن و همین‌طور با تحریک عصبی دستگاه گوارش به منظور تسریع حرکت روده‌ها به بهبود عملکرد آن کمک می‌کنند و به این ترتیب عمل جذب و دفع مواد غذایی سریع‌تر و با کیفیت بهتری انجام می‌شود. بنابراین یبوست بیمار به مرور طی دریافت جلسات درمانی از بین می‌رود. البته این نکته را نیز باید مدنظر داشت که کاهش میزان انرژی و توان بدن نشانه عامل بروز یبوست در افراد محسوب نمی‌شود و گاهی عوامل دیگری از قبیل بروز

یبوست سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلیت‌های عصبی است. از

سوزنی امکان پذیر است؟

بله، طب سوزنی چین، یکی از شیوه‌های درمانی موفق در

بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر و کلی