

بسمه تعالی



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی
واحد برنامه ریزی درسی

طرح دوره دروس نظری و عملی

مشخصات درس:

گروه آموزشی	هوشبری	تعداد دانشجو	23 نفر
عنوان درس	روش بی هوشی 1	تعداد واحد	4 واحد (3 واحد نظری - 1 واحد عملی)
مقطع و رشته تحصیلی	کارشناسی هوشبری	تاریخ شروع و پایان دوره	از 1400/12/01 الی 1401/03/15
نیمسال تحصیلی	1400-1401	روز و ساعت جلسات	دوشنبه ها (14-16) و چهارشنبه ها (16-18)
مدرس / مدرسین درس	سمیه زیدآبادی	دروس پیش نیاز	مهارت های پرستاری و کار در اتاق عمل کد 18 و هم نیاز با تجهیزات بی هوشی
مسئول درس (دروس اشتراکی)	مشترک نیست	محل برگزاری	دانشکده علوم پزشکی سیرجان / اسکای روم / سامانه نوید
نوع واحد (نظری / عملی)	نظری / عملی	روش برگزاری (حضوری / مجازی / ترکیبی)	ترکیبی

شرح کلی درس:

توصیفی کوتاه و مختصر از درس را در یک یا دو پاراگراف بنویسید.
 در این درس دانشجو با اصول بی هوشی عمومی و بی حسی ناحیه ای آشنا شده مراحل پذیرش و انتقال بیمار به اتاق عمل و ریکاوری، روش ها و نحوه ی اداره راه های هوایی بیمار و چگونگی آماده سازی بیمار و اصول پایش سیستم های بدن را فرا می گیرد.

هدف/اهداف کلی درس:

با مراجعه به کوریکولوم رشته، هدف/اهداف کلی درس را بنویسید.

آشنایی با اصول بی هوشی عمومی و بی حسی ناحیه ای، سازمان تشکیلاتی، وسایل و امکانات

روش تدریس:

مشخص کنید از چه روش تدریسی در آموزش استفاده می‌نمایید. روش تدریس را بر اساس موضوع، زمان کلاس، منابع و امکانات و نحوه مشارکت فراگیران انتخاب کنید و در صورت امکان مشارکت فراگیران و شرکت آنان در بحث های کلاسی را در اولویت قرار دهید.

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | روش تدریس مبتنی بر حل مسئله | <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس سخنرانی |
| <input type="checkbox"/> | روش تدریس ایفای نقش | <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس بحث گروهی |
| <input type="checkbox"/> | روش تدریس مبتنی بر کار تیمی | <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس پرسش و پاسخ |
| <input type="checkbox"/> | روش تدریس اکتشافی | <input type="checkbox"/> | روش تدریس نمایشی |
| <input type="checkbox"/> | روش تدریس در گروه‌های کوچک | <input type="checkbox"/> | روش تدریس آزمایشگاهی |

سایر موارد:

مواد و وسایل آموزشی:

به منظور تسهیل فرآیند یاددهی-یادگیری، در آموزش خود از چه وسایل آموزشی استفاده می کنید.

<input type="checkbox"/>	جزوه	<input checked="" type="checkbox"/>	پاورپوینت
<input checked="" type="checkbox"/>	کتاب	<input checked="" type="checkbox"/>	فیلم آموزشی
<input checked="" type="checkbox"/>	وایت برد	<input type="checkbox"/>	نرم افزار
<input type="checkbox"/>	تصویر	<input type="checkbox"/>	ماکت
<input type="checkbox"/>	چارت	<input checked="" type="checkbox"/>	لوازم واقعی
<input checked="" type="checkbox"/>	فایل صوتی	<input type="checkbox"/>	پوستر

سایر موارد: ...

تکالیف و مسئولیت‌های فراگیران:

مشخص کنید که فراگیران چه وظایف و مسئولیت‌هایی در طول ترم دارند.

- همکاری و توضیح بر اساس جلسات نظری و مشارکت گروهی در جلسات عملی

- ارائه گزارش از بازدیدهای مرتبط با کلاس های عملی و تحویل گزارش حداکثر تا یک هفته بعد از کلاس عملی
- در زمان مقرر به سامانه نوید مراجعه کرده و مطلب مورد نظر را مطالعه نماید.
- در بحث های کلاسی با احترام به حق تقدم سایرین مشارکت فعال داشته باشد.

نحوه ارزیابی فراگیران:

- ✓ ارائه گزارش از بازدیدهای مرتبط با کلاس های عملی
- ✓ انجام تکالیف کلاسی در زمان مشخص شده
- ✓ پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کلاس
- ✓ امتحان میان ترم (نظری)
- ✓ امتحان پایان ترم (نظری)

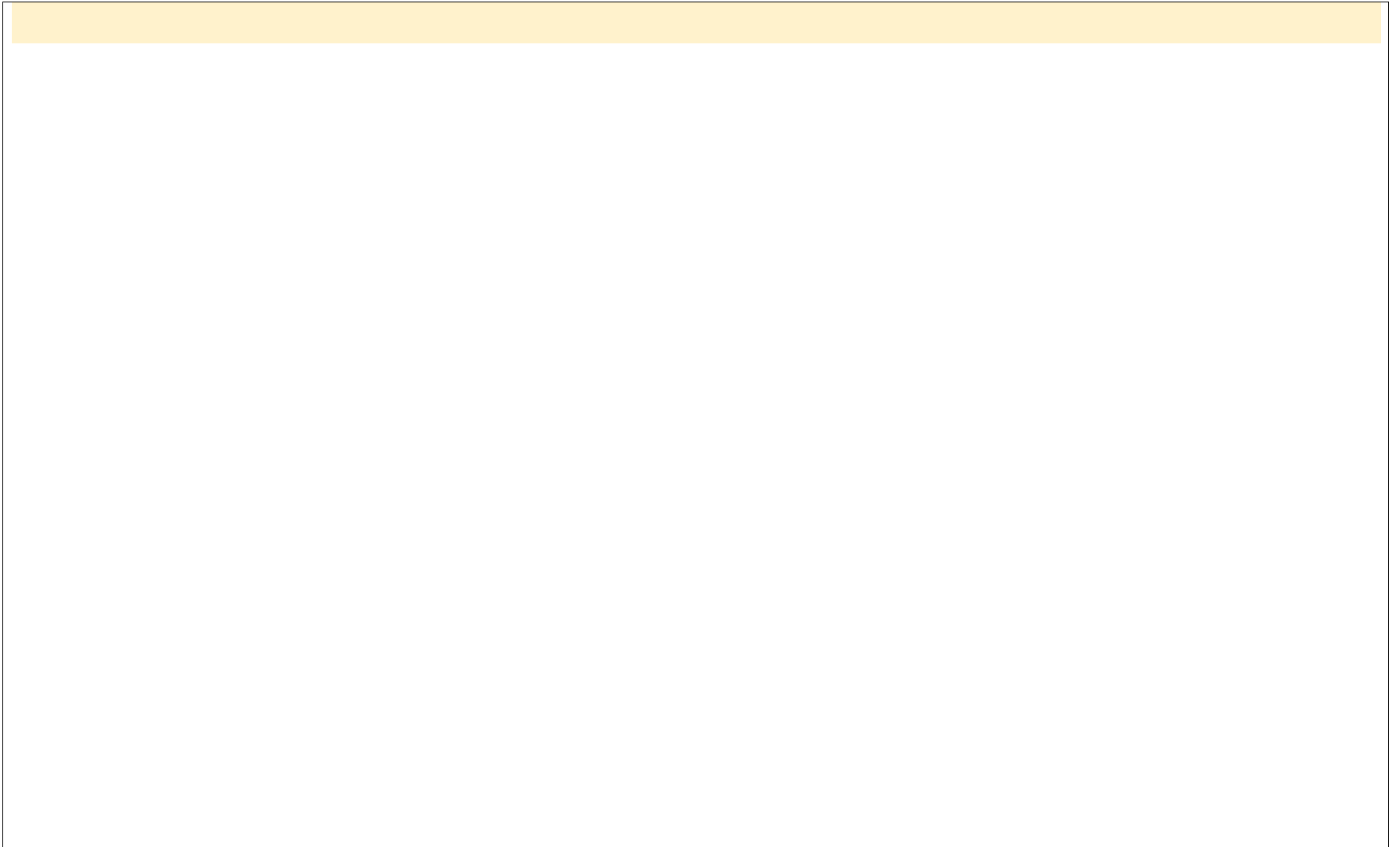
- با توجه به اهداف اختصاصی درس، مشخص کنید که از چه روشی برای ارزیابی فراگیران استفاده می‌کنید.

<input checked="" type="checkbox"/>	سئوالات چند گزینه ای	<input type="checkbox"/>	سئوالات تشریحی کوتاه پاسخ
<input type="checkbox"/>	سئوالات صحیح-غلط	<input type="checkbox"/>	سئوالات تشریحی بلند پاسخ
<input checked="" type="checkbox"/>	کار عملی	<input checked="" type="checkbox"/>	سئوالات شفاهی
<input type="checkbox"/>	چک لیست مشاهده عملکرد	<input type="checkbox"/>	سئوالات جور کردنی
		<input checked="" type="checkbox"/>	پرسش‌های کلاسی

سایر موارد: ...

- مشخص کنید که نمره نهایی دانشجو با توجه به چه فعالیت‌هایی تعیین می‌شود. همچنین میزان نمره و یا درصد مرتبط با هر فعالیت را نیز مشخص کنید.

ردیف	عناوین	نمره
1	ارائه گزارش از بازدیدهای مرتبط با کلاس‌های عملی	3
2	پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کلاس	2
3	امتحان میان ترم (نظری)	5
4	امتحان پایان ترم (نظری)	8
5	انجام تکالیف کلاسی در زمان مشخص شده	2



سیاست ها و قوانین:

قوانین کلاس خود را به صورت شفاف برای فراگیران شرح دهید.

- جلساتی که در اسکای روم برگزار می شوند، را باید سر ساعت وارد کلاس شوند. و در صورت تاخیر بیش از 15 دقیقه، غیبت محسوب می شود.
- بیش از 3 جلسه غیبت چه در صورت حضوری بودن و چه برگزاری کلاس در اسکای روم دانشجو از کلاس حذف خواهد شد.
- دانشجویان سر ساعت و روز تعیین شده و با فرم لباس اتاق عمل باید در جلسات عملی حاضر باشند.
- دانشجویان باید در جلسات اسکای روم حضور فعال در کلاس داشته باشند و در غیر این صورت غیبت محسوب می شود.

جدول زیر را بر اساس رئوس مطالبی که در هر جلسه آموزش می دهید کامل کنید.

برنامه زمانبندی درس:

جلسه	عنوان جلسه	هدف کلی: هدف از یادگیری این مطلب آن	اهداف رفتاری: دانشجو در پایان باید بتواند...	مدرس / مدرسین
------	------------	-------------------------------------	--	---------------

ه		است که دانشجو با ...	
1	سمیه زیدابادی	<p>هدف کلی و شرح درس موجود را توضیح دهد.</p> <p>2- بر اساس پیش نیاز ارائه شده (فیزیک) پیشنهادات خود را ارائه نماید.</p> <p>3- ضرورت و نحوه تعامل در درس را درک نماید.</p> <p>4- راه های باز خورد درباره درس را تعیین نماید.</p>	بیان اهداف درس، شرح درس
2	سمیه زیدابادی	<p>1- بی هوشی را به عنوان یک تخصص پزشکی تعریف کند.</p> <p>2- سازمان تشکیلاتی و دایره فعالیت بی هوشی را شرح دهد.</p>	تاریخچه بی هوشی، سازمان تشکیلاتی و دایره فعالیت بی هوشی
3	سمیه زیدابادی	<p>1- سیستم طبقه بندی وضعیت فیزیکی (کلاس بندی) بیماران را توضیح دهد.</p> <p>2- نحوه ی گرفتن و آزمایشات و معاینه فیزیکی قبل از عمل را شرح دهد.</p> <p>3- مشخصات بیمار دارای راه هوایی مشکل را بیان کند.</p> <p>4- ارزیابی راه هوایی بیماران را شرح دهد.</p> <p>5- توصیه های گرفتن آزمایشات تشخیصی قبل از عمل را شرح دهد.</p>	پذیرش در بخش بی هوشی و آماده سازی قبل از عمل
4	سمیه زیدابادی	1- ارزیابی راه هوایی بیماران را شرح دهد.	ارزیابی های قبل از عمل

	<p>2- توصیه های گرفتن آزمایشات تشخیصی قبل از عمل را شرح دهد.</p> <p>3- توصیه های گرفتن الکتروکاردیوگرام 12 لیدی قبل از عمل جراحی را شرح دهد.</p> <p>4- ملاحظاتی که بر انتخاب روش بی هوشی تاثیر می گذارند را بیان کند.</p> <p>5- پیش دارو درمانی بی هوشی را شرح دهد.</p>			
سمیه زیدابادی	<p>1- اصطلاحات پایه فارماکولوژیک را تعریف کند.</p> <p>2- اصول پایه فارماکودینامیک را توضیح دهد.</p> <p>3- میزان قدرت یا شدت اثر دارو را شرح دهد.</p> <p>4- تاثیر چاقی و سن بر فارماکودینامیک داروهای بی هوشی را بیان کند.</p>	اصول پایه بی هوشی و داروشناسی را فرا گیرد.	اصول پایه بی هوشی و داروشناسی	5
سمیه زیدابادی	شاخص ها و معیار های پایش حین عمل و بی هوشی را لیست نماید.	آشنایی با شاخص ها و معیار های پایش حین عمل و بی هوشی	پایش در بی هوشی	6
سمیه زیدابادی	<p>1- انواع روش های بیهوشی را نام ببرد.</p> <p>2- ملاحظاتی که انتخاب روش بیهوشی را تحت تاثیر قرار می دهند توضیح دهد.</p> <p>3- القاء بیهوشی با توالی سریع را توضیح دهد.</p> <p>4- مراقبت بیهوشی تحت مانیتور (MAC) را شرح دهد.</p> <p>5- بی حسی ناحیه ای را تعریف نموده و انواع آن را نام</p>	آشنایی با انواع روش های بیهوشی و ملاحظات مربوط به هر کدام	انتخاب روش بی هوشی	7

	<p>ببرد.</p> <p>6- بلوک اعصاب محیطی را تعریف نماید.</p> <p>7- بلوک (Bier) را توضیح دهد .</p> <p>8- آماده سازی اولیه بیمار جهت بیهوشی را شرح دهد.</p>			
سمیه زیدابادی	<p>1- آمادگی های لازم قبل از اینداکشن بیهوشی به روش استنشاقی را توضیح دهد.</p> <p>2- داروها و تجهیزات مورد نیاز برای انجام اینداکشن به روش استنشاقی را نام ببرد.</p> <p>3- نحوه بررسی وضعیت بیمار قبل از اینداکشن به روش استنشاقی را بیان نماید.</p> <p>4- داروهای استنشاقی مناسب به منظور اینداکشن استنشاقی و علت آن را ذکر نماید .</p> <p>5- سیستم های پایش ضروری حین انجام اینداکشن استنشاقی را ذکر نماید.</p> <p>6- خطرات و مشکلات احتمالی حین اینداکشن بیهوشی به روش استنشاقی را بیان نماید.</p> <p>7- راههای مقابله با خطرات و مشکلات احتمالی را توضیح دهد.</p>	اصول اینداکشن بی هوشی به روش استنشاقی را فرا گیرد.	اصول اینداکشن بی هوشی به روش استنشاقی	8
سمیه زیدابادی	<p>1- اندیکاسیونهای اینداکشن بیهوشی به روش وریدی را بیان نماید .</p> <p>2- مزایا و معایب اینداکشن بیهوشی به روش وریدی را در مقایسه با روش استنشاقی ذکر نماید.</p> <p>3- داروهای مناسب به منظور اینداکشن وریدی را لیست</p>	اصول اینداکشن به روش بی هوشی وریدی را فرا گیرد.	اصول اینداکشن به روش بی هوشی وریدی (جلسه اول)	9

	<p>نماید.</p> <p>4- چگونگی آماده سازی بیمار برای القای بیهوشی به روش وریدی را ذکر نماید.</p> <p>5- اندیکاسیون ها و کنترل اندیکاسیونهای اینداکشن بیهوشی با استفاده از باریتورات ها را ذکر نماید.</p>			
سمیه زیدابادی	<p>1- دوز مورد نیاز تیوپنتال سدیم برای انجام اینداکشن بیهوشی را بیان نماید .</p> <p>2- اتفاقات احتمالی حین اینداکشن بیهوشی با تیوپنتال سدیم را ذکر نماید .</p> <p>3- عوارض ناشی از تزریق تیوپنتال سدیم را شرح دهد .</p> <p>4- علت محدودیت استفاده از سایر باریتوراتها در حین اینداکشن بیهوشی را ذکر نماید.</p> <p>5- خصوصیات بالینی کتامین را شرح دهد.</p> <p>6- مزایا و معایب استفاده از کتامین در اینداکشن بیهوشی را ذکر نماید.</p> <p>7- عوارض احتمالی ناشی از مصرف کتامین را بیان کند.</p>	اصول اینداکشن به روش بی هوشی وریدی را فرا گیرد.	اصول اینداکشن به روش بی هوشی وریدی (جلسه دوم)	10
سمیه زیدابادی	<p>1- شل کننده های عصبی-عضلانی را تعریف کند.</p> <p>2- تفاوت بین شل کننده های عصبی-عضلانی دپلاریزان و نان دپلاریزان را بیان کند.</p> <p>3- محل اتصال عصبی-عضلانی و گیرنده های پیش سیناپسی و پس سیناپسی را تعریف کند.</p> <p>4- ویژگی های گیرنده های پیش سیناپسی و پس سیناپسی را بیان کند.</p>	آشنایی با شل کننده های عصبی-عضلانی	شل کننده های عصبی-عضلانی (جلسه اول)	11

<p>سمیه زیدابادی</p>	<p>1- داروهای مسدود کننده عصبی -عضلانی را نام ببرد. 2- مکانیسم اثر داروهای شل کننده غیر دپولاریزان را توضیح دهد. 3-- مکانیسم اثر داروهای شل کننده دپولاریزان را توضیح دهد. 4- داروهای شل کننده دپولاریزان و غیر دپولاریزان را نام ببرد. 5- تقسیم بندی داروهای مسدود کننده عصبی - عضلانی را با مثال شرح دهد. 6- آنتاگونیسم داروهای شل کننده دپولاریزان و غیر دپولاریزان را توضیح دهد.</p>	<p>آشنایی با شل کننده های عصبی-عضلانی</p>	<p>شل کننده های عصبی-عضلانی(جلسه دوم)</p>	<p>12</p>
<p>سمیه زیدابادی</p>	<p>1- مکانیسم انتقال پیام عصبی را توضیح دهد. 2- مکانیسم عمل بی حس کننده های موضعی را شرح دهد. 3- راه های متابولیسم بی حس کننده های موضعی را نام ببرد. 4- اثرات جانبی بحث کننده های موضعی را نام ببرد. 5- دلایل استفاده و موارد ممنوعیت از استفاده از تنگ کننده های عروقی همراه بی حس کننده های موضعی را شرح دهد. 6- انواع بی حس کننده های موضعی و ویژگی های آنها را نام ببرد.</p>	<p>آشنایی با بی حس کننده های موضعی</p>	<p>بی حس کننده های موضعی</p>	<p>13</p>

سمیه زیدابادی	<p>1- Neuraxial Block را تعریف کند.</p> <p>2- آناتومی کانال مهره ای را شرح دهد.</p> <p>3- لیگامان های ستون مهره ها را نام برده و ترتیب قطع شدن آنها توسط سوزن را در روش median و Paramedian مقایسه کند.</p>	<p>اصول بی حسی ناحیه ای را فراگیرد و شناخت انواع روش های بی حسی های ناحیه ای</p>	<p>بی حسی ناحیه ای (جلسه اول)</p>	14
سمیه زیدابادی	<p>1- فضای تحت عنکبوتیه و اپیدورال را توصیف نماید.</p> <p>2- تفاوت بی حسی اسپینال و اپیدورال را شرح دهد.</p> <p>3- عوارض بی حسی اسپینال و اپیدورال را توضیح دهد.</p> <p>4- آماده سازی قبل از عمل برای بی حسی های رژیونال را شرح دهد.</p> <p>5- اندیکاسیون های بی حسی اسپینال را شرح دهد.</p> <p>6- اندیکاسیون های بی حسی اپیدورال را شرح دهد.</p>	<p>اصول بی حسی ناحیه ای را فراگیرد و شناخت انواع روش های بی حسی های ناحیه ای</p>	<p>بی حسی ناحیه ای (جلسه دوم)</p>	15
سمیه زیدابادی	<p>1- دستگاه بی هوشی را تعریف کند.</p> <p>2- اجزای دستگاه بی هوشی را نام ببرد.</p> <p>3- کارکرد هر یک از اجزای دستگاه بی هوشی را شرح دهد.</p> <p>4- تفاوت دریاچه های دمی و بازدمی را شرح دهد.</p> <p>5- انواع سیستم های بیهوشی را نام ببرد.</p> <p>6- تفاوت های انواع سیستم های بیهوشی را توضیح دهد.</p>	<p>شناخت کامل از دستگاه بی هوشی</p>	<p>آماده سازی ماشین بی هوشی، سیستم های بیهوشی و نگهداری آنها</p>	16
سمیه زیدابادی	<p>1- آناتومی و فیزیولوژی راه هوایی را توضیح دهد.</p> <p>2- ارزیابی راه هوایی را شرح دهد.</p> <p>3- تکنیک های اداره راه هوایی را بیان کند.</p>	<p>آشنایی با مدیریت راه هوایی بیماران</p>	<p>مدیریت راه هوایی (جلسه اول)</p>	17

	<p>4-موارد معاینه بالینی راه هوایی قبل از عمل جراحی را توضیح دهد.</p> <p>5-شرایط پاتولوژیک که بر حفظ راه هوایی تاثیر می گذارد را بیان کند.</p>			
سمیه زیدابادی	<p>1-تکنیک های اداره راه هوایی را شرح دهد.</p> <p>2-فاکتور های پیش بینی کننده دشواری کننده تهویه با ماسک صورت را بیان کند.</p> <p>3-ویژگی های ماسک صورت را توضیح دهد.</p> <p>4-تکنیک های ماسک گیری را شرح دهد.</p> <p>5-وسایل اداره راه هوایی را نام ببرد.</p> <p>6-مدیریت راه هوایی دشوار را شرح دهد.</p> <p>7-مدیریت راه هوایی دشوار را شرح دهد.</p> <p>9-وسایل و اقدامات مورد نیاز برای اینتوباسیون داخل تراشه را توضیح دهد.</p>	آشنایی با مدیریت راه هوایی بیماران	مدیریت راه هوایی(جلسه دوم)	18
سمیه زیدابادی	<p>1-مانیتورینگ های استاندارد در حین بی هوشی را نام ببرد.</p> <p>2-الکتروکاردیوگرام را به عنوان یک مانیتورینگ استاندارد شرح دهد.</p> <p>3-چگونگی کارکرد پالس اکسی متری را بیان کند.</p> <p>4-مزایا و معایب اندازه گیری غیر تهاجمی فشار خون در مقایسه با اندازه گیری تهاجمی فشار خون را بیان کند.</p>	آشنایی با مانیتورینگ های استاندارد در حین بی هوشی	مانیتورینگ حین بی هوشی	19

	5- امواج ثبت شده توسط کاپنوگراف را شرح دهد.			
سمیه زیدابادی	<p>1- اصول پوزیشن دادن بر تخت عمل و موارد استعمال انواع پوزیشن را شرح داد.</p> <p>2- آسیب اعصاب محیطی در حین عمل جراحی را توضیح دهد.</p> <p>3- تغییرات فیزیولوژی در انواع پوزیشن ها را مقایسه نماید.</p> <p>4- عوارض و نکات قابل توجه در موقع استفاده از انواع پوزیشن ها را تشریح نماید.</p> <p>5- ارزیابی و درمان نوروپاتی حواله عمل جراحی را بیان نماید.</p>	آشنایی با وضعیت های قرار گیری بیمار در طی بی هوشی و عوارض و نکات قابل توجه در موقع استفاده از انواع پوزیشن ها	وضعیت های قرار گیری بیمار در طی بی هوشی	20
سمیه زیدابادی	<p>1- فیزیولوژی مایعات و الکترولیت های بدن را توضیح دهد.</p> <p>2- مفهوم تعادل مایعات در دوره ی عمل جراحی را بیان کند.</p>	آشنایی با اصول مایع درمانی حین بی هوشی	اصول مایع درمانی حین بی هوشی	21
سمیه زیدابادی	<p>1- ویژگی های محلول های جایگزین مایعات در بیهوشی را شرح دهد.</p> <p>2- ترکیب مایعات جایگزین را بیان کند.</p> <p>3- اصول مایع درمانی حین عمل را شرح دهد.</p>	آشنایی با اصول مایع درمانی حین بی هوشی	ادامه آشنایی با محلول های وریدی	22
سمیه زیدابادی	<p>1- اقدامات خون درمانی را شرح دهد.</p> <p>2- فرایند تزریق خون اورژانسی را شرح دهد.</p> <p>3- اجزای خونی را بیان کند.</p>	با فراورده های خونی و فرایند خون درمانی حین عمل آشنا شود.	خون درمانی (هموویژلانس)	23

	<p>4-ویژگی های هر کدام از اجزای خونی را شرح دهد.</p> <p>5-عوارض ناشی از تزریق خون را توضیح دهد.</p> <p>6-اقدامات درمانی در زمان واکنش های ناشی از تزریق خون را شرح دهد.</p>			
سمیه زیدابادی	<p>1-اهداف اکسیژن درمانی را نام ببرد.</p> <p>2-ابزار های اکسیژن درمانی را نام ببرد.</p> <p>3-ویژگی های ابزار های اکسیژن درمانی را با بیان کند.</p> <p>4-عوارض اکسیژن تراپی را توضیح دهد.</p>	اصول اکسیژن درمانی را فراگیرد.	اکسیژن درمانی	24
سمیه زیدابادی	<p>1-امکانات و تجهیزات لازم در مرحله پس از بیهوشی عمومی را ذکر نماید.</p> <p>2- نحوه انتقال بیمار از اتاق عمل به ریکاوری را شرح دهد.</p> <p>3- معیارهای ضروری برای انتقال به ریکاوری را شرح دهد.</p> <p>4- مراقبتهای ضروری در مسیر انتقال به ریکاوری را شرح دهد.</p> <p>5- اطلاعات ارائه شده به پرسنل هنگام تحویل بیمار را بیان نماید.</p> <p>6- شایع ترین عوارض در زمان بستری در ریکاوری را بیان نماید.</p> <p>7- معیارهای ترخیص بیمار از ریکاوری به بخش را ذکر نماید.</p>	اصول مراقبت های پس از بی هوشی را فرا گیرد.	مراقبت های پس از بی هوشی	25

گزارش نویسی و ثبت اطلاعات	26	1-نحوه صحیح گزارش نویسی را شرح دهد. 2-نحوه ثبت علائم حیاتی را در پرونده بیان کند.	سمیه زیدابادی
کلاس عملی (آشنایی با وسایل و مانیتورینگ ها)	27	شناخت وسایل و تجهیزات اتاق عمل	سمیه زیدابادی
کلاس عملی (آشنایی با داروها و نحوه ی رقیق کردن داروها)	28	آشنایی با داروها و نحوه ی رقیق کردن داروها	سمیه زیدابادی
کلاس عملی (نحوه ماسک گیری و اینتوباسیون روی مولاژ)	29	آموزش نحوه ماسک گیری و اینتوباسیون	سمیه زیدابادی

منابع درس:

مشخصات مقاله شامل عنوان، نویسندگان، مجله، سال و شماره انتشار و صفحات مقاله
مشخصات کتاب شامل عنوان، نویسندگان، مترجمین، انتشارات، سال و نوبت چاپ کتاب
1.

1-Robert K. Stoelting, Ronald D.Miller .Basics of Anesthesia. Churchill Livingstone.Latest

2. کتاب آشنایی با تجهیزات بی هوشی (تألیف و گردآوری، میثم حسینی امیری چاپ سوم 1400)