

## شیوه نامه یاددهی - یادگیری دوره کارشناسی بینایی سنجی

عنوان رشته به فارسی و انگلیسی: بینایی سنجی/اپتومتری (Optometry)

مقطع تحصیلی: کارشناسی پیوسته (B.Sc.)

### تعریف رشته:

بر اساس تعاریف سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization) و همچنین شورای جهانی اپتومتری (World Council of Optometry)، بینایی سنجی (اپتومتری) یک حرفه مستقل مربوط به مراقبت های بهداشتی اولیه (primary healthcare profession) است و اپتومتریست ها مراقبین اولیه سلامت چشم و سیستم بینایی هستند که به مراقبت های جامع چشم و بینایی نظیر تعیین عیوب انکساری چشم (رفرکشن)، اصلاح عیوب انکساری، ساخت و ارائه انواع عینک های طبی و آفتابی (اسفریک، سیلندریک، منشوری و جذبی)، وسایل کمک بینایی و پروتزهای چشمی، تشخیص بیماری های چشمی و مدیریت آن ها از طریق مداخلات غیر جراحی و ارجاع و همچنین توانبخشی سیستم بینایی مبادرت می ورزند.

### شرایط و نحوه پذیرش در دوره:

پذیرش دانشجو از طریق کنکور سراسری و به صورت متمرکز خواهد بود.

### تاریخچه و سیر تکاملی دوره در جهان و ایران:

پیدایش بینایی سنجی مرهون علم اپتیک (نورشناسی) و کاربرد آن در پزشکی است. ابوعلی حسن بن الهیثم فیزیکیان و طبیب عالیقدر ایرانی - اسلامی متولد به سال ۳۵۴ هجری در نورشناسی مقامی ارجمند دارد و به عنوان پدر علم اپتیک از وی نام برده می شود. اولین کتاب مربوط به اصول بینایی سنجی به نام "استفاده از عینک" توسط دانا - د - والدز در اسپانیا در سال ۱۶۲۳ میلادی منتشر گردید. واژه "اپتومتری" برای اولین بار توسط ویلیام پوترفیلد در اسکاتلند در سال ۱۷۳۱ میلادی معرفی شد. در سال ۱۸۴۳ میلادی اختراع "جعبه عدسی های آزمایشی" اولین شرایط علمی لازم برای تعیین نمره عینک را فراهم نمود. در سال ۱۸۶۲ میلادی با ساخت تابلو های سنجش بینایی از جمله چارت اسنلن امکان اندازه گیری حدت بینایی بطور کمی فراهم گردید. در سال ۱۸۶۵ میلادی واژه "اپتومتری" برای اولین بار در رساله ای در باره انکسار سنجی (رفرکشن) در هلند مورد استفاده قرار گرفت. اولین برنامه آموزشی دانشگاهی اپتومتری در سال ۱۹۱۰ در دانشگاه کولومبیا در ایالات متحده امریکا تدوین گردید که گامی بزرگ در جهت تثبیت جایگاه حرفه ای بینایی سنجی بود. در سال ۱۹۲۳ کالج اپتومتری در پنسیلوانیا اولین دوره دکترای حرفه ای اپتومتری (OD) را راه اندازی کرد. از آن تاریخ آموزش آکادمیک بینایی سنجی به سراسر نقاط جهان تسری پیدا کرد به طوری که امروزه دانشگاه های متعدد در اغلب کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه دنیا به آموزش این رشته در مقاطع کارشناسی پیوسته و یا دکترای حرفه ای می پردازند. در ابتدا حوزه فعالیت دانش آموختگان این رشته عمدتاً بر تعیین عیوب انکساری و اصلاح آن ها متمرکز بود اما در طول سالیان گذشته به ویژه از سال ۲۰۰۰ میلادی، تحولات عظیمی

در حوزه وظایف بینایی سنجی پدید آمد تا جایی که امروزه بینایی سنجی به عنوان یک رشته مراقبت اولیه سلامت با شرح وظایف گسترده در امور بهداشتی، تشخیصی-درمانی، پیزاپزشکی و توانبخشی شناخته می شود. رشته بینایی سنجی در ایران برای نخستین بار در دانشگاه های فردوسی مشهد و ملی سابق (شهید بهشتی کنونی) در سال ۱۳۵۳ تاسیس شد. پس از انقلاب شکوهمند اسلامی ایران، این رشته در مقطع کارشناسی پیوسته به تصویب رسید و در حال حاضر با توجه به نیاز جامعه، مقطع کارشناسی پیوسته بینایی سنجی در ۴ دانشگاه علوم پزشکی ایران، شهید بهشتی، مشهد و زاهدان وجود دارد. مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته بینایی سنجی برای اولین بار با موافقت شورای گسترش دانشگاه های علوم پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد در سال ۱۳۸۲ تاسیس گردید و شش دانشجوی در مهر ماه ۱۳۸۳ از طریق آزمون سراسری در این مقطع پذیرفته شدند. همچنین مقطع کارشناسی ارشد در سال ۱۳۸۷ در دو دانشگاه علوم پزشکی ایران و شهید بهشتی به طور همزمان راه اندازی گردید. مقطع دکترای تخصصی (PhD) رشته بینایی سنجی در سال ۱۳۹۲ در دانشگاه علوم پزشکی مشهد راه اندازی شد و پنج دانشجوی در مهر ماه ۱۳۹۲ از طریق آزمون سراسری در این مقطع پذیرفته شده و شروع به تحصیل کردند. دانشگاه های علوم پزشکی ایران و شهید بهشتی در سال ۱۳۹۵ به طور همزمان شروع به پذیرش و آموزش دانشجویان در مقطع دکترای تخصصی بینایی سنجی نمودند.

#### جایگاه شغلی دانش آموختگان:

دانش آموختگان این دوره می توانند در جایگاه های زیر انجام وظیفه نمایند:

- مراکز خصوصی متشکل از دفتر کار بینایی سنجی و موسسه ساخت و فروش عینک طبی
- بیمارستان ها
- درمانگاه ها
- موسسات درمانی دولتی، خیریه و خصوصی
- مراکز بهزیستی و توانبخشی
- باشگاه ها و تیم های ورزشی
- مراکز و خانه های بهداشت
- مراکز صنعتی
- شرکت های دانش بنیان جهت مشاوره در زمینه طراحی، تولید و نحوه استفاده از تجهیزات بینایی سنجی، ملزومات اپتیکی و لنزهای تماسی
- مراکز تحقیقاتی
- مراکز طب کار
- کارآفرینی

#### رسالت (ماموریت):

رسالت این دوره تربیت نیروهای آگاه به مسائل علمی و عملی روز، توانمند، مسئولیت پذیر و حساس به سلامت افراد جامعه در حیطه بینایی است که خدمات خود را در زمینه های پیش گیری و حفاظت از بینایی،

تشخیص و اصلاح به موقع عیوب انکساری، تشخیص و اصلاح غیر جراحی انحرافات چشمی، توانبخشی کم بینایی، آموزش و مشاوره در اختیار جامعه قرار دهند. دانش آموختگان بینایی سنجی در این مقطع، به منظور ارتقای سطح آگاهی مردم در زمینه سلامت بینایی به شناخت عوامل تاثیر گذار بر چشم و سیستم بینایی پرداخته و با به کارگیری روش های اصولی غربالگری و حفاظت از چشم و بینایی در جمعیت ها به پیشگیری از این نوع اختلالات کمک می کنند.

#### اهداف کلی:

- اهتمام به پیشگیری از بروز اختلالات بینایی در سطح جامعه
- تشخیص و اصلاح زودهنگام اختلالات بینایی به منظور پیشگیری از عوارض و آسیب های آن ها
- ایفای نقش مؤثر در سلسله مراتب نظام ارجاع در سیستم سلامت
- آموزش به بیماران، خانواده ها و دست اندرکاران مرتبط با مسائل کم بینایی
- اجرای برنامه های پیشگیری و حفاظتی بینایی در محیط، مراکز و جمعیت های هدف
- به کارگیری روش های تشخیصی و توانبخشی نوین در زمینه اختلالات بینایی

طول دوره وساختار آن:  
طول دوره و نظام آموزشی ۸ نیمسال تحصیلی است یا چهار سال تحصیلی است.

۳ تعداد کل واحد های درسی:

تعداد واحدهای درسی در این دوره ۱۴۹ واحد است که به شرح زیر می باشد:

۲۶	-دروس عمومی
۴۲	-دروس پایه و اصلی
۷۵	-دروس تخصصی
۶	-کارآموزی

تبصره: تعداد ساعات هر واحد درسی نظری ۱۷ ساعت، عملی ۳۴ ساعت و کارآموزی/کارآموزی در عرصه ۶۸ ساعت در طول هر نیمسال تحصیلی می باشد.

ثابت نام

دانشجو موظف است در هر نیمسال تحصیلی در زمانی که دانشگاه اعلام می کند برای ادامه تحصیل و انتخاب واحد به اداره آموزش مراجعه کند. عدم مراجعه دانشجو برای نام نویسی در یک نیمسال بدون اطلاع و عذر موجه به منزله ترک تحصیل است و دانشجو اخراج خواهد شد.

توجه: از نیمسال اول ۱۴۰۲-۱۴۰۱ انتخاب واحد به صورت مجازی و از طریق سامانه هم آوا صورت می گیرد.  
انتخاب واحد ورودی های جدید توسط اداره آموزشی انجام می شود.

تعداد واحدهای انتخابی

هر دانشجوی دوره روزانه در هر نیمسال تحصیلی حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۰ واحد درسی را باید انتخاب نماید.  
تبصره: اگر میانگین کل نمرات دانشجو در یک نیمسال تحصیلی حداقل ۱۷ باشد می تواند با نظر استاد راهنما و موافقت دانشکده در نیمسال بعد حداکثر تا ۲۴ واحد انتخاب نماید.

تبصره: حداقل واحدهای انتخاب دانشجویان شاهد و ایثارگر ۱۰ واحد می باشد.

تبصره: تعداد واحدهای انتخابی در دوره تابستانی حداکثر ۶ واحد می باشد.

حضور در جلسات درس

- حضور دانشجو در تمام جلسات مربوط به درس الزامی است و ساعات غیبت دانشجو در هر درس نظری از ۴/۱۷، عملی و آزمایشگاهی از ۲/۱۷ و کارآموزی و کارآموزی در عرصه از ۱/۱۰ مجموع ساعات آن درس نباید تجاوز کند در غیر این صورت نمره دانشجو در آن درس صفر محسوب می شود.

حذف و اضافه:

- دانشجو می تواند در هر نیمسال تحصیلی فقط در مهلت کمتر از دو هفته پس از شروع نیمسال تحصیلی حداکثر دو درس دیگر اخذ نماید یا درس اخذ شده را حذف یا دو درس اخذ شده را با دو درس دیگر جابجا نماید. مشروط بر آنکه تعداد واحدهای اخذ شده وی از حد مقرر تجاوز نکند.

تبصره: غیبت در جلسات دو هفته اول هر درس به دلیل حذف و اضافه و یا به هر دلیل دیگر مجاز نیست.

تبصره: حذف و اضافه در دوره تابستانی امکان پذیر نیست.

مراحل حذف و اضافه:

به صورت مجازی توسط دانشجویان انجام می شود

حذف تکدرس (اضطراری)

- در صورت اضطرار، دانشجو می تواند تا ۵ هفته به پایان سال تحصیلی مانده، فقط یکی از درس های نظری خود را با تایید گروه آموزشی مربوطه حذف نماید، مشروط بر اینکه اولا غیبت دانشجو در آن درس بیش از ۴/۱۷ مجموع ساعت درسی نباشد و ثانيا تعداد واحدهای باقیمانده وی از ۱۲ واحد در دوره کمتر نشود.

تبصره: دانشجویان شاهد و ایثارگر می توانند دو درس نظری خود را با توجه به دو شرط بالا حذف نمایند.

مراحل حذف تک درس:

به صورت مجازی توسط دانشجویان انجام می شود

ترم بندی دوره کارشناسی بینایی سنجی

ترم اول				ترم دوم			
کد درس	نام درس	تعداد واحد	پیش نیاز	کد درس	نام درس	تعداد واحد	پیش نیاز
۵۵۱۴۳۲۶	فیزیولوژی عمومی (ن-ع)	۲-ع		۵۵۱۴۳۲۷	بیوشیمی عمومی (ن-ع)	۲-ع	
۵۵۱۴۳۲۸	فیزیک نور(ن-ع)	۲-ع		۵۵۱۴۳۲۲	فیزیولوژی اعصاب (ن-ع)	۱/۵-ع	۱/۵-ع
۵۵۱۴۳۲۵	تشریح عمومی و اعصاب	۲-ع		۵۵۱۴۳۲۵	تشریح عمومی و اعصاب	۲-ع	
۵۵۱۴۳۲۶	فیزیولوژی عمومی - تشریح عمومی و اعصاب	۲-ع		۵۵۱۴۳۲۶	فیزیولوژی عمومی - تشریح عمومی و اعصاب	۲-ع	
۵۵۱۴۳۲۵	تشریح عمومی و اعصاب (ن-ع)	۳-ع		۵۵۱۴۳۴۳	تشریح و بافت شناسی چشم	۳-ع	
۵۵۱۴۱۲۸	زبان عمومی	۳		۵۵۱۴۳۴۰	آسیب شناسی عمومی	۳	
۵۵۱۴۳۳۱	شیمی عمومی - ن	۳		۵۵۱۴۴۰۱	اپتیک هندسی و فیزیکی (ن-ع)	۲-ع	
۵۵۱۴۰۱۱	اندیشه اسلامی ۱	۲		۵۵۱۴۰۱۲	اندیشه اسلامی ۲	۲	
۵۵۱۴۳۳۶	تاریخچه اپتومتری	ان		۵۵۱۴۱۲۷	فارسی	ان	
				۵۵۱۴۱۱۳	تربیت بدنی ۱	ع	
جمع		۲۰		جمع		۱۸	

ترم چهارم				ترم سوم			
کد درس	نام درس	تعداد واحد	پیش نیاز	کد درس	نام درس	تعداد واحد	پیش نیاز
۵۵۱۴۳۴۷	روانشناسی عمومی ورشد	۳		۵۵۱۴۳۲۴	داروشناسی (ن-ع)	۳-ع۱	میکروب شناسی ۵۵۱۴۳۲۳
۵۵۱۴۴۰۲	اپتیک هندسی وفیزیکی ۲ (ن-ع)	۲-ع۱	اپتیک هندسی ۱ ۵۵۱۴۴۰۱	۵۵۱۴۶۸۰	اپتومتری ۱-ن	۲	مقدمات اپتومتری ۵۵۱۴۳۹۱
۵۵۱۴۳۹۰	فیزیولوژی چشم	۲	فیزیولوژی اعصاب ۵۵۱۴۳۲۲	۵۵۱۴۶۸۱	اپتومتری ۱-ع	ع۱	
۵۵۱۴۳۹۱	مقدمات اپتومتری-ن	۲	اپتیک هندسی ۱ ۵۵۱۴۴۰۱	۵۵۱۴۳۹۹	فیزیولوژی اپتیک ۱	۳	اپتیک هندسی ۲ ۵۵۱۴۴۰۲
۵۵۱۴۳۹۲	مقدمات اپتومتری-ع	ع۱		۵۵۱۴۴۰۰	زبان تخصصی	۲	آبرواسیون ۵۵۱۴۳۹۵
۵۵۱۴۳۲۳	میکروب شناسی (ن-ع)	۲-ع۱	آسیب شناسی عمومی ۵۵۱۴۳۴۰	۵۵۱۴۳۳۹	کمک های اولیه	ان	فیزیولوژی عمومی-تشریح عمومی واعصاب ۵۵۱۴۳۲۵ ۵۵۱۴۳۲۶
۵۵۱۴۳۹۵	آبرواسیون-ن	ان	اپتیک هندسی ۱ ۵۵۱۴۴۰۱	۵۵۱۴۱۰۹	دانش خانواده و جمعیت	۲	
۵۵۱۴۳۹۶	آبرواسیون-ع	ع۲		۵۵۱۴۰۲۲	اخلاق اسلامی	۲	
۵۵۱۴۰۴۲	تاریخ تحلیلی اسلام	۲		۵۵۱۴۱۱۴	تربیت بدنی ۲	۱	تربیت بدنی ۱ ۵۵۱۴۱۱۳
جمع		۱۹		جمع		۱۸	

ترم ششم				ترم پنجم			
کد درس	نام درس	تعداد واحد	پیش نیاز	کد درس	نام درس	تعداد واحد	پیش نیاز
۵۵۱۴۶۸۴	اپتومتری ۲-ن	۲ ن	اپتومتری ۳ نظری	۵۵۱۴۶۹۲	اپتومتری ۱	۲ ن	اپتومتری ۱ ۵۵۱۴۶۸۰
۵۵۱۴۶۸۵	اپتومتری ۲ ع	۱ ع	اپتومتری ۳ عملی	۵۵۱۴۶۹۳		۱ ع	
۵۵۱۴۶۸۶	آسیب چشم ۱	۱ ان	اورژانس های چشمی-ن	۵۵۱۴۶۹۵	اپتومتری ۱	۴ ن	اپتومتری ۱ ۵۵۱۴۶۸۰
۵۵۱۴۶۸۹	فیزیولوژی اپتیک ۲	۳ ن	اورژانس های چشمی-ع	۵۵۱۴۶۹۶	فیزیولوژی اپتیک ۱	۳ ن	فیزیولوژی اپتیک ۱ ۵۵۱۴۳۹۹
۵۵۱۴۶۸۲	لابراتوار اپتیک ۱-ن	۳ ن	آسیب چشم ۲	۵۵۱۴۶۹۴	اپتیک هندسی ۱	۱ ان	اپتیک هندسی ۱ ۵۵۱۴۴۰۱
۵۵۱۴۶۸۳	لابراتوار اپتیک ۱ ع	۲ ن	اپتومتری کودکان ۱-ن	۵۵۱۴۶۹۰		۱ ع	
۵۵۱۴۶۹۹	مکانیسم دید دوچشمی	۳ ن	اپتومتری کودکان ۱-ع	۵۵۱۴۶۹۱	آسیب چشم ۱	۳ ن	آسیب چشم ۱ ۵۵۱۴۶۸۶
۵۵۱۴۳۵۰	علائم چشمی در بعضی از بیماری ها	۲ ن	تفسیر موضوعی قران	۵۵۱۴۰۵۱	آسیب شناسی عمومی	۱ ان	آسیب شناسی عمومی ۵۵۱۴۳۴۰
۵۵۱۴۷۱۱	درمان آنومالیهای دوچشمی ۱-ن	۲ ن	عدسی های تماسی ۱	۵۵۱۴۶۹۷	مکانیسم دید دوچشمی	۳ ن	مکانیسم دید دوچشمی ۵۵۱۴۶۹۹
۵۵۱۴۷۱۲	درمان آنومالیهای دوچشمی ۱-ع	۲ ن	درمان آنومالیهای دوچشمی ۲-ن	۵۵۱۴۷۱۵		۱ ع	
		۱ ع	درمان آنومالیهای دوچشمی ۲-ع	۵۵۱۴۷۱۶			
	لابراتوار اپتیک ۱	۱ ان	لابراتوار اپتیک ۲	۵۵۱۴۶۸۷			
		۱ ع	لابراتوار اپتیک ۲	۵۵۱۴۶۸۸			
		۲۰		جمع		۲۰	جمع



ترم هشتم				ترم هفتم			
پیش نیاز	تعداد واحد	نام درس	کد درس	پیش نیاز	تعداد واحد	نام درس	کد درس
اپتومتری ۳ ۵۵۱۴۶۹۲	۲ن	اپتومتری پیشرفته-ن	۵۵۱۴۷۰۹	آسیب چشم ۲ ۵۵۱۴۶۹۴	۱ن	ژنتیک چشم	۵۵۱۴۷۰۵
	۱ع	اپتومتری پیشرفته-ع	۵۵۱۴۷۱۰	عدسیهای تماسی ۱ ۵۵۱۴۶۹۷	۱ن	عدسی های تماسی ۲-ن	۵۵۱۴۷۰۶
۵۵۱۴۶۹۲	۱ن	آنالیز و مشاهدات کلینیکی	۵۵۱۴۷۱۳		۱ع	عدسی های تماسی ۲-ع	۵۵۱۴۷۰۷
	۲ن	فرهنگ و تمدن ایران	۵۵۱۴۰۴۴	اپتومتری کودکان ۱ ۵۵۱۴۶۹۰	۲ن	اپتومتری کودکان ۲-ن	۵۵۱۴۷۰۰
	۲ن	اصول و مبانی مدیریت خطر حوادث و بلایا	۵۵۱۴۱۱۵		۱ع	اپتومتری کودکان ۱-ع	۵۵۱۴۷۰۱
درمان آنومالیهای ۱ ۵۵۱۴۷۱۱	۲ع	کارآموزی ۲	۵۵۱۴۷۱۸	آسیب چشم ۲ ۵۵۱۴۶۹۴	۱ن	بینایی محیطی-ن	۵۵۱۴۷۹۷
درمان آنومالیهای ۱ ۵۵۱۴۷۱۱	۲ع	کارآموزی ۳	۵۵۱۴۷۱۹		۱ع	بینایی محیطی-ع	۵۵۱۴۷۹۸
	۲ن	پایان نامه	۵۵۱۴۷۱۴	اپتومتری ۲ ۵۵۱۴۶۸۴	۳ن	اپتومتری افراد مسن و نیمه بینایان-ن	۵۵۱۴۷۰۲
				۵۵۱۴۶۸۴	۱ع	اپتومتری افراد مسن و نیمه بینایان-ع	۵۵۱۴۷۰۳
					۲ن	آمار حیاتی	۵۵۱۴۳۴۶
					۲ن	انقلاب اسلامی	۵۵۱۴۰۳۱
				اپتومتری ۲ ۵۵۱۴۶۸۴	۲ن	اپتومتری مشاغل و بهداشت چشم	۵۵۱۴۷۰۸
				درمان آنومالیهای ۱ ۵۵۱۴۷۱۱	۲ع	کارآموزی ۱	۵۵۱۴۷۱۷
	۱۴		جمع		۲۰		جمع

### راهبردها و عرصه های آموزشی:

آموزش ترکیبی (Blended learning)

- آموزش مبتنی بر وظایف حرفه ای (Task based Education)
- آموزش مبتنی بر مشکل (Problem based Education)
- آموزش مبتنی بر موضوع (Subject based Education)
- آموزش مبتنی بر شواهد (evidence based Education)
- آموزش توأم دانشجو و استاد محور
- آموزش جامعه‌نگر (community oriented Education)
- آموزش بیمارستانی (hospital oriented Education)

### روش‌ها و فنون آموزشی:

آموزش حضوری و آموزش مجازی

آموزش مجازی در سامانه سمالایو

- انواع کنفرانسهای داخل بخشی، بین بخشی، بیمارستانی، بین رشته‌ای، بین دانشگاهی و سمینار
- بحث در گروه‌های کوچک، کارگاه‌های آموزشی، ژورنال کلاب و کتاب خوانی.
- گزارش صبحگاهی، راندهای کاری و آموزشی، آموزش سرپایی.
- استفاده از تکنیک‌های شبیه سازی و آموزش از راه دور بر حسب امکانات.
- *Self study, Self education, Case presentation*
- روش و فنون آموزشی دیگر بر حسب نیاز و اهداف آموزشی.

### ارزیابی فراگیر: Student Assessment

الف- روش ارزیابی:

دانشجویان با روشهای زیر ارزیابی خواهند شد.

- امتحان کتبی (Written examination) به شیوه حضوری و مجازی
- امتحان شفاهی (Oral examination)
- مشاهده مستقیم مهارت های حرفه ای (Direct Observation of Professional Skills)
- آزمون آسکی (Objective Structured Clinical Examination)
- ارزیابی مبتنی بر انجام پروژه (Projected Based Assessment)
- ارزیابی کارپوشه (port folio)

ارزیابی کارپوشه (port folio) شامل: ارزیابی کارنما (Log book)، نتایج آزمونهای انجام شده، مقالات، تشویق‌ها و تذکرات، گواهی‌های انجام کار و نظایر آن است.

ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانشجو

حداقل نمره قبولی در هر درس نظری و آزمایشگاهی ۱۰ و در کارآموزی و کارآموزی در عرصه ۱۲

غیبت در امتحان :

- غیبت غیر موجه در امتحان هر درس به منزله گرفتن نمره صفر در امتحان آن درس است و غیبت موجه در امتحان هر درس موجب حذف آن درس می گردد. تشخیص موجه بودن یا غیبت در امتحان به عهده شورای آموزشی دانشگاه است.