

محاضرة جامعية

لواحة جودة الأغذية وسلامتها





محاضرة جامعية

لواحة جودة الأغذية وسلامتها

- » طريقة التدريس: أونلاين
 - » مدة الدراسة: 6 أسابيع
 - » المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
 - » عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً
 - » مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
 - » الامتحانات: أونلاين
 - » موجه إيل: امتهني الذين يتتمون إيل مختلف التخصصات
 - » يف السياري الجديد الذي ينشأ يف عامل الفخامة ، وف

www.techstitute.com/ae/nutrition/postgraduate-certificate/food-quality-safety-regulations

الفهرس

01	المقدمة	صفحة 4
02	الأهداف	صفحة 8
03	هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية	صفحة 12
04	الهيكل والمحتوى	صفحة 16
05	المنهجية	صفحة 20
06	المؤهل العلمي	صفحة 28

A large pile of raw, pinkish-red sausages or meat links, filling the left side of the slide. The sausages are tightly packed and have a distinct环状 (ring-shaped) texture.

01

المقدمة

سلامة الغذاء ضرورية للامتثال لمعايير الجودة والسلامة في المنتجات التي يتم استهلاكها وتجنب الأخطار على المواطنين، لذلك يجب اتباع سلسلة من الواقع الغذائي. من خلال هذا البرنامج ، سيكتسب خبراء التغذية معرفة قوية في هذا المجال ستسمح لهم بأداء واجباتهم بشكل مناسب وفقاً للإجراءات الحالية. خلال الخطة المقترحة ، سيتم تزويـد الطالب بالأدلة القانونية الازمة للتشريع في مجال الغذاء ، المطبقة على كل من المنتجات الطبيعية والمنتجات المصنعة. نتيجة لذلك ، سيعرف الطالب بعمق قانون الغذاء والتوجه المعـمول به في المسائل الغذائية ، بالإضافة إلى الهيكل التشريعي ، والقدرة على التطبيق وتقديم المشورة في مختلف الشركات في القطاع.



تعمل في قانون الغذاء والتعرف على أحدث اللوائح المتعلقة بالجودة وسلامة الغذاء
لممارسة مهنتك بشكل صحيح وتجنب المخاطر الصحية المحتملة"



يعد التسويق الغذائي جانباً وثيق الصلة كخطوة قبل تسويق أي منتج مشتق من صناعة الأغذية. لهذا السبب، تقدم جامعة TECH التكنولوجية هذا

المحاضرة جامعية في لواحة جودة الأغذية وسلامتها يحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحداثة في السوق. ومن أبرز الميزات:
• تطوير الحالات العملية التي يقدمها خبراء في سلامة الغذاء في مجال التغذية
• المحتويات البينية والتخطيطية والعملية بشكل يبرز التي يتم تصورها من خلالها، تجمع المعلومات العلمية والعملية حول تلك التخصصات الطبية

التي لا غنى عنها في الممارسة المهنية

◆ آخر الأخبار حول لواحة جودة الأغذية وسلامتها

◆ التدريبات العملية حيث يتم إجراء عملية التقسيم الذاتي لتحسين التعليم

◆ الدروس النظرية، أسئلة للخبراء، منتديات مناقشة حول موضوعات مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي

◆ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

طوال المحاضرة جامعية، سيتم تزويد الطالب بالأدلة القانونية الازمة للتشريع في مجال الغذاء ، المطبقة على كل من المنتجات الطبيعية والمنتجات المصنعة. نتيجة لذلك ، سيعرف الطالب بعمق قانون الغذاء والتوجيه المعمول به في المسائل الغذائية ، بالإضافة إلى الهيكل التشريعي ، والقدرة على التطبيق وتقديم المشورة في مختلف الشركات في القطاع.

مدرسوا هذا المحاضرة جامعية هم أساتذة جامعيون ومهنيون من مختلف تخصصات التغذية وصناعة الأغذية، الذين يستخدمون التقنيات التحليلية والفعالة لمراقبة الجودة، الوقاية من التلوث العرضي، المقصود والاحتياطي، المخططات التنظيمية لشهادة سلامة الأغذية (سلامة الأغذية / تكامل الأغذية) وإمكانية التتبع (الدفاع الغذائي والاحتياط الغذائي / أصالة الطعام). بالإضافة إلى ذلك ، فهم خبراء في التشريعات ولواحة الغذائية المتعلقة بالجودة والسلامة.

المحتوى الأكثر اكتمالاً وحداثة في السوق من حيث لواحة

الجودة والسلامة المختصرة في محاضرة جامعية مصمم

خصيصاً لأخصائي التغذية"



يتحكم في اللوائح الحالية ، على الصعدين الوطني والدولي ، بشأن جودة الأغذية وسلامتها من أجل سلامة المستهلك.

”**الغذاء**“
هذا المحاضرة جامعية هو أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج لتحديث معرفتك بلوائح الجودة وسلامة

تقدّم لك TECH هذا المحاضرة جامعية عبر الإنترنّت بنسبة 100% بحيث يمكنك دمجها مع عملك الاحترافي أثناء الخوض في آخر الأخبار في هذا القطاع.

تضم في هيئة التدريس مهنيين ينتمون إلى مجال الغذاء ، على المستوى الأكاديمي والمهني ، والذين يركزون معارفهم وخبراتهم على التغذية ، وعلى وجه التحديد ، على تطبيق لوائح الجودة وسلامة الأغذية.

محتوى الوسائط المتعددة خاصتها، الذي تم تطويره بأحدث التقنيات التعليمية ، سيسمح مهني التجميل بالتعلم حسب السياق ، بما معناه ، بيئة محاكاة سيوفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقع حقيقة.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات ، والذي يجب على المختص من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح. لهذا ، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في لوائح جودة الأغذية وسلامتها ، مع خبرة كبيرة.



02 الأهداف

يهدف هذا البرنامج في لواح جودة الأغذية وسلامتها إلى تسهيل أداء المهنيين بأحدث التطورات في هذا القطاع فيما يتعلق بالتشريعات التي تطبق على الأغذية للاستهلاك. كل هذا ، حصرياً عبر الإنترت ، من خلال المحتوى النظري والعملي الأكثر شمولاً في القطاع. خلال دورة هذا المحاضرة جامعية ، سيتناول المحترف التدخلات الرئيسية للمتخصص في مجال سلامة الأغذية ، حيث أن هذه مسألة ذات أهمية قصوى وأساسية اليوم. وبهذه الطريقة ، سيتولى اختصاصي التغذية كفاءات عالية في هذا الصدد ، مع التأكد من تنفيذ البروتوكولات بأكثر الطرق فعالية وأماناً وبضمان

.TECH



"احصل على شهادة ناجحة تدعمك كخبير تغذية يهتم بجودة وسلامة الطعام"



الأهداف العامة



- تحليل مبادئ التشريعات الغذائية وطنياً ودولياً وتطورها حتى الوقت الحاضر
- تحليل المكملات في التشريعات الغذائية لتطوير الوظائف المقابلة في مجال صناعة الأغذية
- تقييم إجراءات الصناعة الغذائية وآليات عملها
- تطوير أنسس تطبيق التشريع على تطوير منتجات الصناعات الغذائية



الأهداف الخاصة



- ◆ تحديد أسس قانون الغذاء
- ◆ وصف وتطوير المنظمات الدولية والأوروبية والوطنية الرئيسية في مجال سلامة الأغذية ، وكذلك تحديد اختصاصاتها
- ◆ تحليل سياسة سلامة الغذاء في الإطارين الأوروبي والإسباني
- ◆ وصف مبادئ ومتطلبات وتدابير قانون الغذاء
- ◆ عرض الإطار التشريعي الأوروبي الذي ينظم صناعة الأغذية
- ◆ تحديد وتعريف مسؤولية المشاركين في السلسلة الغذائية
- ◆ تصنيف أنواع المسئولية والجرائم في مجال سلامة الغذاء
- ◆ تطوير معايير التشريع الأفقي في إسبانيا
- ◆ تطوير معايير التشريع العمودي في إسبانيا



03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

إن فريق التدريس في هذا المحاضرة جامعية مؤهل تأهيلًا عالياً في مجال لواحة جودة الأغذية وسلامتها المطبقة على خبراء التغذية ، مما يجعله برنامجاً مرجعياً للقطاع. يساهمون بمعرفتهم وخبراتهم بالإضافة إلى آخر التحديثات التشريعية لتزويدهم بأخصائي التغذية بالتعلم الكامل والحديث. يشارك أيضاً المتخصصون الآخرون المرتبطون ب مجال العمل هذا والذين يكملون البرنامج بطريقة متعددة التخصصات من منظور عالمي في إعداد الخطة الدراسية. كل هذا بضمان TECH وهدف تدريب خبراء التغذية مع ضمانت أكبر للنجاح والتخصص الذي يجب أن يتلقنه في تطويرهم المهني.

أجرى أفضل فريق ممكن هذا المحاضرة جامعية حتى يتمكن جميع خبراء التغذية
من اختيار درجة أساسية في هذا القطاع اليوم"



Limón Garduza, Rocío Ivonne .د

- ♦ دكتوراه في الكيمياء الزراعية وعلم البرومات (جامعة مدريد المستقلة)
- ♦ ماجستير في التكنولوجيا الحيوية الغذائية (MBTA) (جامعة أوفيديو)
- ♦ مهندس أغذية ، بكالوريوس في علوم وتكنولوجيا الأغذية (CYTA)
- ♦ خبير إدارة جودة الغذاء ISO 22000
- ♦ مدرس متخصص في جودة الغذاء وسلامته ، مركز تدريب ميركامدريد (CFM)



الأستاذة

Martínez López, Sara .د

- ♦ أستاذ مساعد في التغذية وتكنولوجيا الغذاء في الجامعة الأوروبية بمدريد
- ♦ باحثة في مجموعة البحث "ميكروبيوتا ، غذاء وصحة". الجامعة الأوروبية بمدريد
- ♦ دكتوراه في الصيدلة من جامعة كومبلوتensiي بمدريد)
- ♦ إجازة في الكيمياء (جامعة مورسيا)

Colina Coca, Clara .د

- ♦ أستاذ متعاون في UOC. منذ 2018
- ♦ دكتوراه في التغذية وعلوم وتكنولوجيا الأغذية
- ♦ ماجستير في الجودة وسلامة الغذاء: سيسستيما أبكل
- ♦ دراسات عليا في التغذية الرياضية



04

الهيكل والمحتوى

لقد تم رفع هذا المحاضرة جامعية من منظور صالح ومحدث بحيث يطبق خبراء التغذية المكتسبة في روتينهم اليومي، بالإضافة إلى مواكبة أخبار الغذاء فيما يتعلق ببروتوكولات الجودة والسلامة في القطاع. تم تنفيذه من قبل خبراء تم تطبيق إتقانهم لتقنيات الجديدة وخبراتهم في دراسات الحالة في تطوير محتويات هذا البرنامج. هذه شهادة أساسية للعاملين في هذا القطاع اليوم، ولهذا السبب تم تصنيع كل المحتوى في قالب يلخص المعلومات ذات الصلة بالتشريعات الغذائية ولوائح الجودة والسلامة.





قم بتحديث نفسك وأتقن المجال التشريعي لصناعة الأغذية على مستوى
العالم لفهم أحداث الحاضر

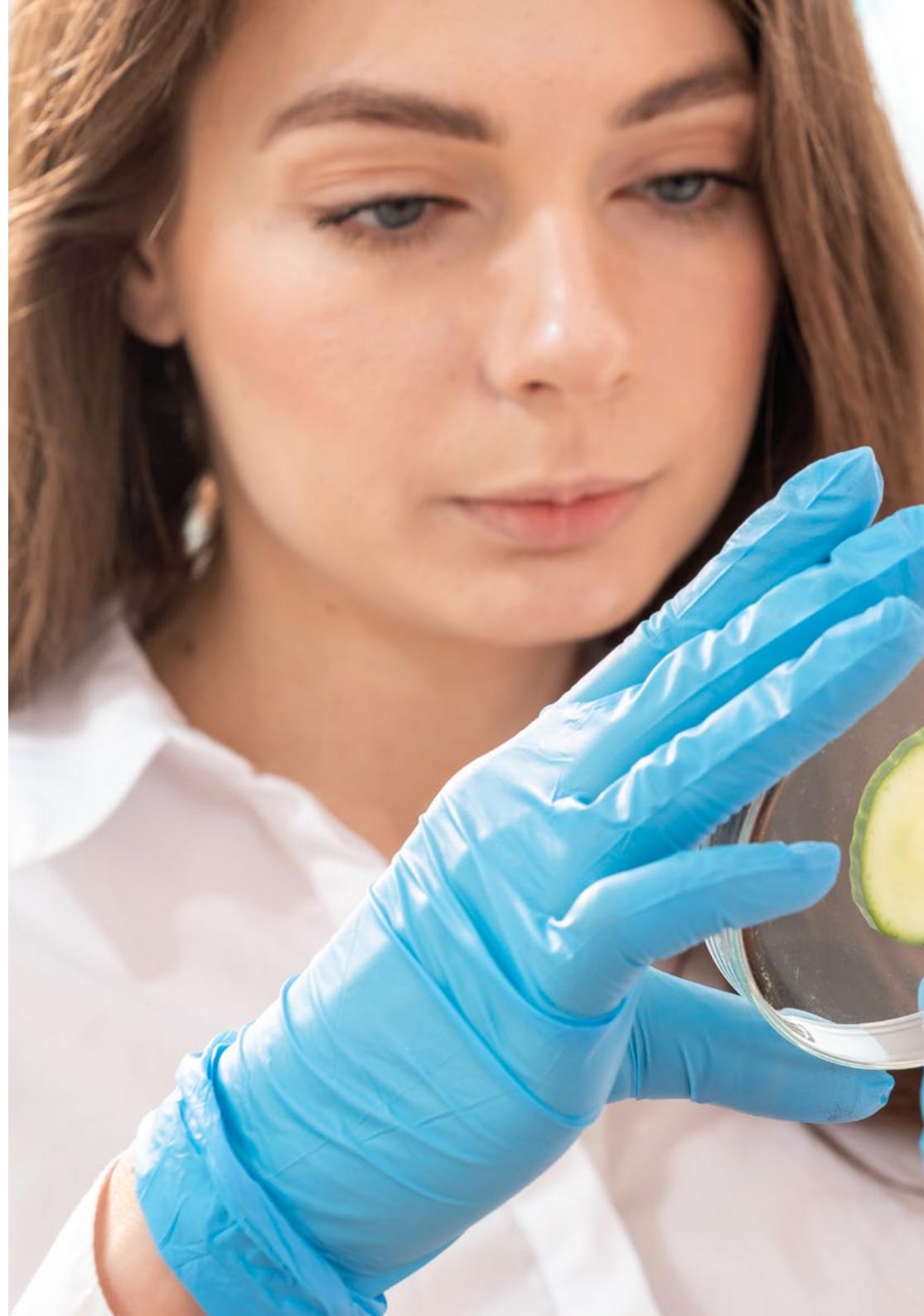


الوحدة النمطية 1. التشريعات الغذائية ولوائح الجودة والسلامة



- 1.1. مقدمة
- 1.1.1. منظمة قانونية
- 1.1.2. مفاهيم أساسية
 - 1.2.1. القانون
 - 1.2.2. تشريع
 - 1.2.3. التشريعات الغذائية
 - 1.2.3.1. قاعدة
 - 1.2.3.2. مرسوم ملكي
 - 1.2.3.3. الشهادات وما إلى ذلك.
- 1.2. التشريعات الغذائية الدولية. منظمات دولية
 - 1.2.1. منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)
 - 1.2.1.1. منظمة الصحة العالمية
 - 1.2.1.2. هيئة الدستور الغذائي
 - 1.2.1.3. منظمة التجارة العالمية
 - 1.2.2. التشريعات الغذائية الأوروبية
 - 1.2.2.1. المستند التعريفى التمهيدى الخاص بسلامة الغذاء
 - 1.2.2.1.1. مبادئ قانون الغذاء
 - 1.2.2.1.2. المتطلبات العامة للتشريعات الغذائية
 - 1.2.2.1.2.1. إجراءات
 - 1.2.2.1.2.2. هيئة سلامة الغذاء الأوروبية
 - 1.2.3. التشريعات الغذائية الإسبانية
 - 1.2.3.1. الكفافات
 - 1.2.3.2. منظمات
 - 1.2.3.3. إدارة سلامة الغذاء في الشركة
 - 1.2.3.3.1. المسؤوليات
 - 1.2.3.3.2. التراخيص
 - 1.2.3.3.3. الشهادات

- 6.1. التشريعات الغذائية الأفقية. الجزء 1
 - لوائح النظافة العامة
 - مياه الشرب العامة
- 3.6.1. الرقابة الرسمية على المنتجات الغذائية
- 7.1. التشريعات الغذائية الأفقية. الجزء 2
 - التخزين والحفظ والتقليل
 - مواد في تواصل مع الطعام
 - المضافات الغذائية والملنكبات
 - الملوثات في الغذاء
- 8.1. التشريعات الغذائية العمودية: منتجات من أصل نباتي
 - الخضار ومشتقاتها
 - الفاكهة ومشتقاتها
 - الحبوب
 - البقوليات
 - زيوت نباتية صالحة للأكل
 - الدهون الصالحة للأكل
 - توابل وبهارات
- 9.1. التشريعات الغذائية العمودية: منتجات من أصل حيواني
 - مشتقات اللحوم واللحوم
 - منتجات الصيد
 - الحليب ومنتجاته الألبان
 - البيض ومشتقاته
- 10.1. التشريعات الغذائية العمودية: منتجات أخرى
 - الأطعمة المنشطة ومشتقاتها
 - المشروبات
 - وجبات جاهزة



05 المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم، تم تطوير منهجيتنا من خلال وضع التعلم الدوري؛ إعادة التعلم.

يُستخدم نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أرقى كليات الطب في العالم، وقد تم اعتباره من أكثر الكليات فعالية من خلال المنشورات ذات الأهمية

الكبيرة مثل مجلة نيو إنجلاند الطبية.





اكتشف منهجية إعادة التعلم، وهو نظام يتخلى عن التعلم الخطى التقليدى ليأخذك عبر أنظمة
التدريس الدورية: طريقة تعلم أثبتت فعاليتها للغاية، لا سيما في الموضوعات التي تتطلب الحفظ”





في تيك نستخدم طريقة الحالة في موقف سريري معين، ماذ يجب أن يفعل المحترف ؟ خلال البرنامج ، ستواجه العديد من الحالات السريرية المحاكية ، بناءً على مرضى حقيقين سيتعين عليك فيها التحقيق ، ووضع الفرضيات ، وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية الطريقة. يتعلم المتخصصون بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة بمرور الوقت.

مع تيك يمكنك تجربة طريقة للتعلم تعمل على تحريك أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم .

وفقاً للدكتور جيرفاس ، فإن الحالة السريرية هي العرض المتعلق بمريض ، أو مجموعة من المرضى ، والتي تصبح "حالة" ، مثلاً أو مموجًا يوضح بعض المكونات السريرية المميزة ، إما بسبب قوتها التعليمية ، أو بسبب تفرده أو ندرته. من الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية ، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في ممارسة التغذية المهنية.



هل تعلم أن هذه الطريقة تم تطويرها عام 1912 في جامعة هارفارد لطلاب القانون؟ تكون طريقة الحال من تقديم موافق حقيقة معقدة حتى يتمكنوا من اتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. في عام 1924 تم تأسيسها كطريقة معيارية للتدرис في جامعة هارفارد ”



تبرر فعالية هذه الطريقة بأربعة إنجازات أساسية:

1. أخصائي التغذية الذين يتبعون هذه الطريقة لا يحقّقون فقط استيعاب المفاهيم ، بل يطورون أيضًا قدرتهم العقلية ، من خلال تمارين لتقدير المواقف الحقيقة وتطبيق المعرفة.

2. يتم التعلم بطريقة قوية في القدرات العملية التي تسمح لأخصائي التغذية بدمج المعرفة بشكل أفضل في الممارسة السريرية.

3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم ، وذلك بفضل نهج الموافق التي نشأت من الواقع.

4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافراً مهماً للغاية للطلبة ، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة الوقت المخصص للعمل في الدورة.

منهجية إعادة التعلم



تجمع تيك بفعالية بين منهجية دراسة الحالة ونظام تعلم عبر الإنترت بنسبة 100% استناداً إلى التكرار ، والذي يجمع بين 8 عناصر تعليمية مختلفة في كل درس.

نحن نشجع دراسة الحالة بأفضل طريقة تدریس بنسبة 100%: عبر الإنترت إعادة التعلم.

سيتعلم أخصائي التخذية من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه التدريبات من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

تقع في الطليعة التربوية العالمية ، تمكنت طريقة إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العالمية للمهنيين الذين أنهوا دراستهم ، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في اللغة الإسبانية الناطقة (جامعة كولومبيا).

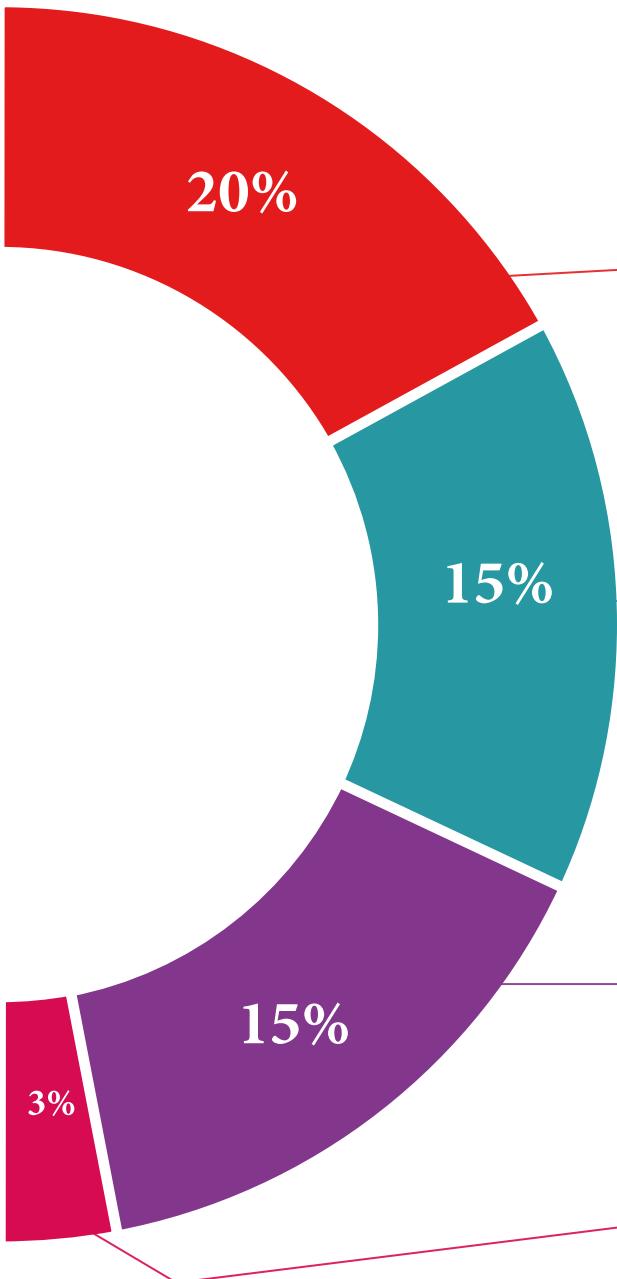
مع هذه المنهجية ، تم تدريب أكثر من 45000 أخصائي تغذية بنجاح غير مسبوق في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن «اللعنة» في الجراحة. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئه ذات متطلبات عالية ، مع طلاب جامعيين يتمتعون بخلف اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاما.

ستسمح لك إعادة التعلم بالتعلم بجهد أقل وأداء أكبر ، والمشاركة بشكل أكبر في تدرييك ، وتنمية الروح النقدية ، والدفاع عن الحجج والآراء المتناقضة: معادلة مباشرة للنجاح.

في برنامجنا ، التعليم ليس عملية خطية ، ولكنه يحدث في دوامة (تعلم ، وإلغاء التعلم ، والنسيان ، وإعادة التعلم). لذلك ، يتم دمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركز.

الدرجة العالمية التي حصل عليها نظام تيك التعليمي هي 8.01 ، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.





يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المعدة بعناية للمحترفين:



تم إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس الدورة ، خاصةً له ، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملماً.



يتم تطبيق هذه المحتويات بعد ذلك على التنسيق السمعي البصري ، لإنشاء طريقة عمل تيك عبر الإنترنت. كل هذا ، مع أكثر التقنيات ابتكاراً التي تقدم قطعاً عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطالب.



تقرير تيك الطالب من التقنيات الأكثر ابتكاراً وأحدث التطورات التعليمية وإلى طبيعة التقنيات وإجراءات التغذية الحالية. كل هذا ، في أول شخص ، بأقصى درجات الصراحة ، موضحاً ومفصلاً لمساهمة في استيعاب الطالب وفهمه. وأفضل ما في الأمر هو أن تكون قادراً على رؤيته عدة مرات كما تريد.



مقالات حديثة ووثائق إجماع وإرشادات دولية ، من بين أمور أخرى. في مكتبة تيك الافتراضية ، سيمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.



تحليل الحالات التي تم إعدادها وتوجيهها من قبل خبراء

التعلم الفعال يجب أن يكون بالضرورة سياقياً. لهذا السبب ، تقدم تيك تطوير حالات حقيقة ي يقوم فيها الخبر بتوجيه الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة و مباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.

20%



الاختبار وإعادة الاختبار

يتم تقييم معرفة الطالب بشكل دوري وإعادة تقييمها في جميع أنحاء البرنامج ، من خلال أنشطة وقارين التقييم الذاتي والتقويم الذاتي بحيث يتحقق الطالب بهذه الطريقة من كيفية تحقيقه لأهدافه.

17%



فضول الماجستير

هناك أدلة علمية على فائدة ملاحظة طرف ثالث من الخبراء.
 ما يسمى التعلم من خبير يقوى المعرفة والذاكرة ، ويولد الأمان في القرارات الصعبة في المستقبل.

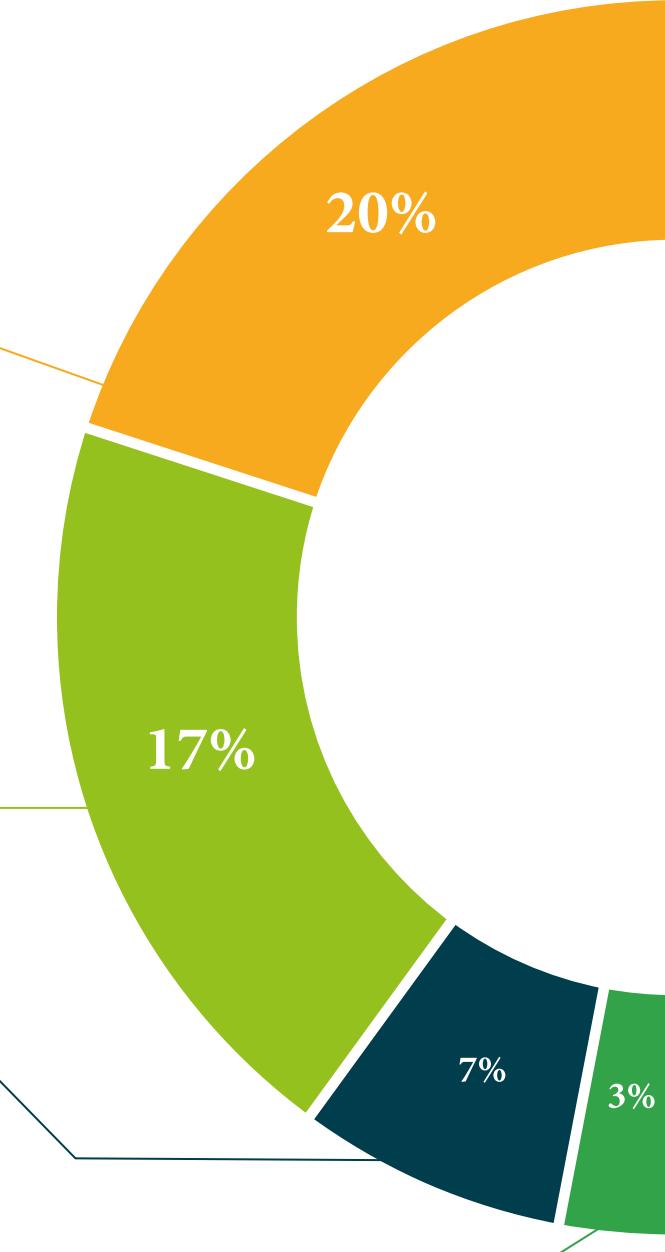
7%



مبادئ توجيهية سريعة للعمل

تقدم تيك محتوى الدورة الأكثر صلة في شكل صحائف وقائع أو أدلة عمل سريعة. طريقة تركيبية وعملية وفعالة لمساعدة الطالب على التقدم في تعلمهم.

3%



06

المؤهل العلمي

يضمن محاضرة جامعة لواچ جودة الأغذية وسلامتها بالإضافة إلى التدريب الأكثر صرامة وحداثة ، الحصول على شهادة المحاضرة جامعة الصادرة عن جامعة TECH التكنولوجية.





أكمل هذا البرنامج بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية دون السفر أو
الأعمال الورقية المرهقة”



تحتوي درجة المحاضرة الجامعية في لوائح جودة الأغذية وسلامتها على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحداثة في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقديرات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي * مع إيصال استلام مؤهل درجة المحاضرة الجامعية الصادرة عن الجامعة التكنولوجية TECH.

المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في درجة المحاضرة الجامعية، وسوف يفي المتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي المهني.

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في لوائح جودة الأغذية وسلامتها

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة





الجامعة
التيكنولوجية

محاضرة جامعية

لوائح جودة الأغذية وسلامتها

طريقة التدريس: أونلайн

مدة الدراسة: 6 أسابيع

المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التقنية

عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

الامتحانات: أونلайн

موجه إلى: المهيني الذين ينتهيون إلى مختلف التخصصات الأكاديمية الذين

يرغبون في التعمق

في السيناريو الجديد الذي ينشأ في ظرف الفحامة ، وفرضه للنمو والتسيير.



محاضرة جامعية لواحة جودة الأغذية وسلامتها