

## هدف گذاری ما کسب مدال در منچستر است



نایب رئیس بانوان فدراسیون تکواندو گفت: برای ما خیلی مهم است که بچه‌ها حاصل زحمات خودشان و کادر فنی را در مسابقات جهانی به نمایش بگذارند و هدفگذاری ما کسب مدال در مسابقات جهانی است. زهرا سروی در گفت‌وگو با تسنیم، در خصوص اردوی تیم ملی تکواندو بانوان در شهرستان اظهار داشت: تکواندو صربستان در بخش بانوان حرفه‌ای برای گفتن دارد و اینکه دختران ما توانستند در کنار قهرمانان المپیک و جهان این کشور تمرین کنند، یک فرصت خیلی خوب بود. علاوه بر این کشورهای یونان و بلغارستان نیز در این کمپ

تمرینی حضور داشتند. روی در خصوص ارزیابی پتانسیل تیم اعزامی به مسابقات جهانی برای کسب مدال عنوان کرد: با توجه به اینکه بخشی از تیم اعزامی از زرده سنی نوجوانان به تیم اضافه شدند، به خوبی نسبت به توانایی‌های آنها شناخت دارم و اگر در میدان بزرگ جهانی خودشان باشند به شایستگی آنها ایمان دارم و مطمئن هستم حتی در مقابل حریفان قدرتمند و مدعی جهانی کم نخواهند آورد. هدف گذاری ما کسب مدال در مسابقات جهانی است، اما رقابت‌های

خداداد عزیزی:

# فدراسیون فوتبال با انتخاب سرمربی ایرانی دست به خودکشی می‌زند



از فدراسیون فوتبال به دلیل پرداخت نشدن مطالباتش گفت: در این مورد به کی‌روش حق می‌دهم چسرا که او با وجود تلاش‌هایش برای تیم ملی پولش را نگرفته و اکنون حق شکایت دارد. همین الان می‌بینید برانکو با وجود تمام افتخارهایی که با پرسپولیس کسب کرده برای دریافت پولش به مشکل خورده است. نمی‌دانم مدیران ما تا چه زمانی می‌خواهند این وضعیت را ادامه بدهند و با چک‌هایی بی‌محل یا وعده‌های بی‌اساس کار را پیش ببرند. برانکو و کی‌روش باید طبق قرارداد در زمان مقرر پولشان را می‌گرفتند.

را از بین می‌برد. در این وضعیت همه به سرمربی ایرانی هجوم می‌آورند و قبول نمی‌کنند بهترین کی‌روش مخالفان زیادی داشت همین الان هم موافقان زیادی دارد. هر فردی سرمربی تیم ملی بشود این گروه موافق و مخالف می‌خواهند او را با کی‌روش مقایسه کنند.

### مدت‌ها طول می‌کشد کلی‌زمن سرمربی ایران شود

مهاجم سابق تیم ملی فوتبال ایران درباره اینکه آیا یورگن کلی‌زمن در صورت انتخاب به عنوان سرمربی تیم ملی ایران می‌تواند سبک بازی این تیم را تغییر بدهد یا خیر، گفت: تغییر سبک بازی تیم ملی به همین راحتی نیست. هر سرمربی آینده و تفکر خاص خودش را دارد. همانگونه که کی‌روش اعتقاد خاصی به سبک دفاعی داشت. البته با توجه به اینکه کلی‌زمن در تیم‌های ایتالیایی و انگلیسی سابقه بازی دارد نمی‌توانیم بگوییم سبک او حتماً سبک فوتبال آلمان است و شاید او ترکیبی از سبک فوتبال آلمان، ایتالیا و انگلیس را ارائه دهد. به هر حال حضور او در تیم ملی ایران قطعی نشده و در حد حرف است. به اعتقاد من مدت‌ها طول می‌کشد کلی‌زمن سرمربی ایران شود.

### به کی‌روش حق می‌دهم

عزیزی درباره بحث شکایت کارلوس کی‌روش

جدها می‌رساند. هر چند ۲ دوره در جام ملت‌های آسیا ناکام بود. در این وضعیت همانگونه که کی‌روش مخالفان زیادی داشت همین الان هم موافقان زیادی دارد. هر فردی سرمربی تیم ملی بشود این گروه موافق و مخالف می‌خواهند او را با کی‌روش مقایسه کنند.

### بازی‌های ابتدایی تیم ملی با سرمربی جدید بسیار تاثیرگذار است

حماسه ساز میلیون تصریح کرد: خود کی‌روش هم استاد بازی‌های رسانه‌ای و کنترل کردن جو بود و من اعتقاد دارم در این شرایط هر سرمربی جانشین کی‌روش شود کار بسیار سختی پیش رو دارد. در این وضعیت بازی‌های ابتدایی تیم ملی با سرمربی جدید برای جایگاه این مربی بسیار تاثیرگذار است. بی شک موافقان کی‌روش در ابتدای راه مدام می‌خواهند سرمربی جدید را با او مقایسه کنند و اگر این مربی در بازی‌های ابتدایی اش ناکام باشد می‌گویند کی‌روش بهتر بود و بهتر نتیجه گرفت. در صورتی که نتایج خوبی هم کسب کند راه برای ادامه حضورش در ایران هموار می‌شود و موافقان کی‌روش یا حتی مخالفان او دنبال پنهان تراشی نمی‌روند. عزیزی افزود: در چنین حالتی اگر فدراسیون فوتبال حتی به صورت موقت خواهد سراغ مربی ایرانی برود دست به خودکشی زده است و آن مربی هم

کارشناس فوتبال ایران گفت: اکنون بدترین برهه زمانی برای انتخاب سرمربی تیم ملی است. خداداد عزیزی کارشناس فوتبال ایران در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره بحث مطرح شدن نام یورگن کلی‌زمن، سرمربی سابق تیم‌های آلمان، بایرن مونیخ و آمریکا به عنوان گزینه نهایی فدراسیون فوتبال برای سرمربیگری تیم ملی فوتبال کشورمان و اینکه آیا این انتخاب به صلاح است یا خیر، گفت: من نمی‌توانم درباره به صلاح بودن انتخاب کلی‌زمن صحبت کنم چرا که تصمیم گیرنده نیستم. وظیفه مسئولان فدراسیون فوتبال و مهدی تاج است که سرمربی تیم ملی را انتخاب کنند و خودشان باید مصلحت را هم در نظر بگیرند. با این وجود کلی‌زمن بازیکن بزرگی است که در تیم‌های ملی بزرگی مانند آلمان و آمریکا هم کار کرده است و می‌تواند به تیم ملی ایران هم کمک کند. او درباره اینکه آیا طولانی شدن روند انتخاب جانشین کارلوس کی‌روش به ضرر تیم ملی تمام می‌شود یا خیر، گفت: هر چند تیم ملی ایران در فیفا قبلی بازی دوستانه انجام نداد، اما نباید برای انتخاب سرمربی تیم ملی عجله کنیم. باید با در نظر گرفتن تمام جوانب این انتخاب انجام شود. اکنون بدترین و سخت‌ترین برهه زمانی برای انتخاب سرمربی تیم ملی است. کارلوس کی‌روش هشت سال سرمربی ایران بوده و ۲ بار این تیم را به جام

## اتوئو سفیر جام جهانی ۲۰۲۲ قطر شد

ستاره سابق بارسلونا سفیر قطر برای جام جهانی ۲۰۲۲ در دنیا شد. نشریه الرابیه قطر خبر داد که ساموئل اتوئو، ستاره کامرونی سابق بارسلونا و کنونی تیم قطر به عنوان سفیر جام جهانی ۲۰۲۲ قطر در دنیا شد. قطری‌ها با قرارداد ستاره‌های دنیای فوتبال به عنوان سفیران خود در تلاش برای تبلیغ بیشتر برای میزبانی جام جهانی ۲۰۲۲ هستند.

## پاسخ منفی کویت به پیشنهاد فیفا و خوشحالی عربستان!

وزیرا برای شهروندان تمام کشورها از جمله رژیم اشغالگر قدس، فروش و مصرف مشروبات الکلی در طول جام جهانی و ساخت چهار استادیوم برای میزبانی از چهار گروه جام جهانی که کویتی‌ها این پیشنهادات را رد کرده‌اند. سایت «العاجل» عربستان هم در گزارشی به این موضوع اشاره کرده است. این سایت با عنوان «کویت به عزلت قطر افزود و شروط فیفا برای جام جهانی ۲۰۲۲ را نپذیرفت» به نوعی خوشحالی سعودی‌ها را منعکس کرده است. عاجل عربستان اعلام کرد که عمان پیش از این به صراحت اعلام کرد این کشور برای میزبانی جام جهانی آماده نیست. این سایت نوشت: پاسخ منفی کویت به مشارکت در جام جهانی، تاکید جدیدی بر ایزوله کردن قطر است که از تابستان ۲۰۱۷ کشورهای بحرین، امارات، عربستان و مصر روابط خود را با دوحه قطع کردند.

فدراسیون فوتبال کویت به رئیس فیفا برای مشارکت در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر پاسخ منفی داده است. به گزارش مهر، جام جهانی ۲۰۲۲ در شرایطی قرار است در کشور قطر برگزار شود که طرح ۴۸ تیمی کردن مسابقات باعث شده تا فیفا به دنبال انتخاب یک میزبان دیگر در کنار قطر باشد. تاکنون کشورهای عمان و بحرین به پیشنهاد فیفا برای شراکت در جام جهانی پاسخ منفی داده‌اند. جیانی اینفانتینو رئیس فیفا در همین ارتباط سفری به کشور کویت داشت تا مسئولان این کشور را برای همراهی قطر در جام جهانی قانع کند اما به نظر می‌رسد این طرح هم شکست خورده است. روزنامه «السیاسیه» کویت در این خصوص نوشت: باوجود تلاش اینفانتینو، کویت در جام جهانی قطر را همراهی نمی‌کند. اینفانتینو شرطی را برای مسئولان کویت مطرح کرده است از جمله موافقت کویت برای صدور

## هافبک سابق تیم ملی فرانسه در رادار تراکتورسازی

بازی کرده است. او به عنوان یک «بازیکن بازبسیار واقعی» توصیف شده است که «یک پاسور حرفه‌ای» است. گورکف توسط دیوید گیوتلا، مربی فرانسوی، به عنوان بهترین بازیکن فرانسوی نسلش توصیف شده است.



سایت خبری البوابه از علاقه تراکتورسازی به جذب ستاره فرانسوی خبر داد. به گزارش ایلنا و به نقل از البوابه، گزارش شده است که تیم فوتبال تراکتورسازی ایران به امضای قرارداد با یونان گورکف، هافبک فرانسوی علاقه دارد. این باشگاه فوتبال ایران در ماه ژانویه گذشته کوبین کنستانت هافبک میلان قرارداد نیمه رسمی امضا کرد، اما بازیکن گینه‌ای موفق به عبور از تست‌های پزشکی برای نهایی کردن قراردادش نشد. کنستانت در حال حاضر چراغ سبز خود را برای حضور در تراکتورسازی نشان داده و تا آنجا توجه خود را به گورکف تغییر داده‌اند. گورکف، که در حال حاضر یک بازیکن آزاد است و اخیراً برای باشگاه فرانسوی دیژون

## آرژانتین به جام جهانی زیر ۱۷ سال صعود کرد

۶ تیم به صورت دورهای برگزار شد و آرژانتین که در بازی‌های خود صاحب سه برد و یک تساوی شده بود، در روز پایانی مقابل اکوادور تن به شکست داد اما با تفاضل گل بهتر نسبت به شیلی عنوان قهرمانی را از آن خود ساخت. هدایت آلبی سلسته بر عهده پابلو ایبار بازیکن پیشین تیم ملی آرژانتین بود. علاوه بر این تیم، تیم‌های شیلی، پاراگوئه و اکوادور راهی مرحله نهایی مسابقات شدند. این بازی‌ها در برزیل برگزار خواهد شد.

تیم فوتبال آرژانتین با قهرمانی در مسابقات انتخابی جام جهانی زیر ۱۷ سال در منطقه آمریکای جنوبی، به مرحله نهایی این رقابت‌ها صعود کرد. به گزارش آنا، تیم فوتبال زیر ۱۷ سال آرژانتین با وجود شکست ۱ بر ۴ در برابر اکوادور، عنوان قهرمانی رقابت‌های نوجوانان آمریکای جنوبی را از آن خود ساخت و به جام جهانی نوجوانان صعود کرد. مسابقات انتخابی جام جهانی زیر ۱۷ سال در منطقه آمریکای جنوبی با حضور

## کوشمان به حرف‌های کی‌روش عادت کرده است

وی درباره اظهارات تند کارلوس کی‌روش علیه مهدی تاج گفت: کی‌روش زمانی که در ایران هم بود این صحبت‌ها را مطرح می‌کرد چه برسد به الان. گوش ما به این حرف‌ها عادت کرده است.

## محمد بنا: کشتی ما در برزخ قرار گرفته است

از روی بهتر باشد مطمئناً موفق بودیم و نسبت به رپو پیشرفت داشته ایم. البته نگاه ما برای المپیک ۲۰۲۴ مانند مسابقات لندن است. جوانان ما به قدری شایستگی دارند که در این فرجه پنج یا ۶ ساله که تا سال ۲۰۲۴ داریم شاید افتخارات لندن دوباره تکرار شوند. او تصریح کرد: کلا کشتی آزاد ما در ۲-۳ سال اول بعد از این مسابقات خوب بود حتی در مسابقات فرنگی نیز خوب بودیم حتی ۲۰۱۴ نیز قهرمان اول جهان شدیم و در سال ۲۰۱۷ روی سکو رفتیم و سوم شدیم. در مقطعی بعد از لندن در سال ۲۰۱۴ و ۲۰۱۴ تغییرات در سمت سرمربی صورت گرفت و همین تغییرات باعث شد پیشرفت آن چنانی حاصل نشود، اما در پایه خوب بودیم. با این حال باز در تلاشیم روزهای خوب گذشته را در سال ۲۰۲۴ تکرار کنیم. بنا در مورد وضعیت نامعلوم فدراسیون کشتی کشورمان گفت: واقعا کشتی ایران تکلیف خود را نمی‌داند و به نظر من ضمن تأیید حرف بزرگ، باید وزارت ورزش شرایطی بوجود می‌آورد که مدیران از مسابقات المپیک تا المپیک بعدی محک می‌خورند و ضمن حمایت از آنها اگر



یادآوری کرد همه کشتی گیران جز بهترین‌ها هستند و بازیکنان اکنون با انگیزه تمرینات را دنبال می‌کنند تا هفته آینده به مسابقات اعزام شوند. بنا در مورد چهره‌های جوان حاضر در تیم ملی و نسل جوان در کشتی فرنگی مان گفت: خیلی از بازیکنان حاضر در اردو افراد جوانی هستند که به تازگی وارد تیم ملی بزرگسالان شدند، اما همگی جوانان باغیرتی هستند که من امید دارم اگر شرایط به خوبی فراهم شود و بازیکنان در آرامش کامل باشند، مجدداً مانند نسل قبلی، شاهد کشتی گیران طلایی خوبی خواهیم بود. در صورت موفقیت در مسابقات پیش رو، نسبت به رپو پیشرفت خواهیم داشت. سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی در مورد آینده رشته ورزشی کشتی گفت: صد درصد در مورد آینده کشتی کشورمان برنامه ریزی کرده ایم و با کادرفنی در تعامل هستیم تا مسابقات پیش رو را با المپیک رپو مقایسه کنیم. چرا که در آن بازی‌ها ۲ برنز به دست آوردیم. اگر عملکرد ما

نتیجه می‌گرفتند باز هم با آنها ادامه می‌دادند. البرز کادر مدیریتی، فنی و حتی کشتی‌گیر در برزخ به سر می‌برد. امیدواریم هر چه سریع‌تر تکلیف ریاست فدراسیون کشتی معلوم شود. بنا گفت: فدراسیون تلاش خود را از لحاظ مالی انجام می‌دهد، اما باز هم کمبود داریم. الان اگر نگویم فردا اگر اتفاقی بیافتد می‌گویند بونه جویی کرییم. فعالانی تیم با هزار سختی شرایط را درست می‌کنند. از وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک تقاضا دارم رسیدگی به کشتی بیشتر شود. عیناً شرایط را می‌بینم. المپیک ۲۰۱۲ سه تا طلا می‌گیرد باز با گذشته این سال‌ها همان شرایط از آن موقع تا الان ادامه دار بوده و هنوز هم هست و بهتر است شرایط بهتر از این نشود، تغییر کند و تدبیری اندیشیده شود تا نزدیک المپیک این دغدغه‌ها را نداشته باشیم. بنا در انتها گفت: مسئولان ورزشی وقتی به اردو می‌آیند محبت می‌کنند، اما دغدغه اصلی ما ابزار و امکانات است و بهتر است این امکانات فراهم شود آن وقت اگر خواستند ملاقاتی هم با بچه‌های ما داشته باشند مسئله‌ای ندارد.

## اتحاد ملت‌ها با احیای بازی‌های بومی محلی شدنی است

شاهد مرگ ورزش‌های سنتی باشیم. شاید بیش از ۱۰۰ کشتی سنتی در جهان وجود دارد و می‌شود با تجمیع آن در چندین رشته آن را ثبت جهانی یا المپیک کرد اما نمی‌شود این صد رشته را در ۱۰ رشته خلاصه کرد زیرا باعث مرگ نود بازی دیگر می‌شود. همچنین ثبت جهانی یک بازی نباید موجب از بین رفتن اصل روح بارها شود. البته نباید ورزش‌های سنتی در کشتی خلاصه شوند بلکه این ورزش‌ها مانند کیک هستند که کشتی بخشی از این کیک به شمار می‌رود. انجمن جهانی بازی‌های سنتی در نظر دارد تسمان این کیک مورد مصرف قرار گیرد نه اینکه بخشی از آن ژائون در برگزاری بازی‌های بومی و محلی در ایران گفت: در ۲ هفته‌ای که ایران بودم بازی‌ها سنتی این کشور برایم جالب بود. بازی کودکان متفاوت از بزرگسالان بود. همچنین از نزدیک شاهد برگزاری کشتی با چوخه، کشتی با شال، گیله مردی و زوران (کشتی کردی) بودم که خیلی جذابیت داشت. فدراسیون بازی‌های بومی و محلی ایران یکی از پرکارترین فدراسیون‌ها در سطح جهان به شمار می‌رود و اگر بگویم چنین فدراسیون با این حوزه وظایف و کارکرد در سطح جهان کم نظیر است اغراق نکرده‌ام زیرا وظایفی که در حوزه‌های مختلف فرهنگی و ورزشی بر عهده آن است می‌تواند در حد و اندازه یک فدراسیون جهانی باشد. این حوزه‌ها خود می‌توانند به صورت انجمن نیز اداره شوند اما فدراسیون و مدیریت آن به خوبی این مجموعه را هدایت خواهند کرد. گفتنی است، گسی ژائون، رئیس انجمن ورزش‌ها و بازی‌های سنتی و پتروف کارشناس ورزش‌های سنتی ۲ هفته پیش به ایران سفر کردند و با حضور در استان‌های خراسان شمالی، گلستان، مازندران، گیلان و کرمانشاه از نزدیک شاهد برگزاری بازی‌های بومی محلی، کشتی باچوخه، کشتی با شال، گورش، لوچو و گیله مردی و زوران بود.



رئیس انجمن جهانی ورزش و بازی‌های بومی با اشاره به اهمیت احیا و توسعه این بازی‌ها گفت: با توجه به ترویج فرد گرایی و حاکمیت نظام سرمایه داری، احیای بازی‌های بومی محلی موجب اتحاد ملت‌ها و زنده شدن فرهنگ‌ها می‌شود. «گی ژائون» در گفت‌وگو با ایرنا اظهار داشت: مدرن شدن جوامع از سید سال پیش شروع شد و بیشتر نموده‌های زندگی سنتی را بلعید اما من مدرنیته را جایز می‌دانم این سال‌ها همان شرایط از آن موقع تا الان ادامه دار بوده و هنوز هم هست و بهتر است شرایط بهتر از این نشود، تغییر کند و تدبیری اندیشیده شود تا نزدیک المپیک این دغدغه‌ها را نداشته باشیم. بنا در انتها گفت: مسئولان ورزشی وقتی به اردو می‌آیند محبت می‌کنند، اما دغدغه اصلی ما ابزار و امکانات است و بهتر است این امکانات فراهم شود آن وقت اگر خواستند ملاقاتی هم با بچه‌های ما داشته باشند مسئله‌ای ندارد.

## گورکوف طارمی را به پرسپولیس تعارف کرد

نداشت اما دوران او در این تیم شگفت انگیز بود و توانست برای تیم برانکو روزهای خوبی را رقم بزند. عملکردی متفاوت که باعث شده سرمربی پرسپولیس همواره در فرصت‌های نقل و انتقالاتی پیگیر شرایط او باشد. طارمی در دوران حضور پرسپولیس در قطر در اردوی این تیم حاضر شد. او که هنوز رابطه خوبی با رختکن قرمزها و البته کادرفنی دارد، استقبال گرمی را تجربه کرد و شنیده‌ها حاکی از این است که حتی مذاکراتی نه به صورت جدی میان او و قرمزها صورت گرفته و هر دو طرف از این انتقال جذاب استقبال کردند. مهدی طارمی در لیگ ستارگان قطر عملکرد خوبی داشت؛ هر چند الغرافه در سال جاری شرایط خوبی را سپری نکرد و مانند سال‌های گذشته نبود و تغییرات زیادی در این تیم صورت گرفت تا طارمی نیز از این اتفاقات ضرر کند. به همین دلیل به نظر می‌رسد این تیم متمول قطری برای سال آینده به دنبال انقلاب

سرمربی تیم فوتبال الغرافه قطر صحبت‌هایی با جانشینی انتقاد از طارمی مطرح کرد. به گزارش ورزش سه، آخرین بازی الغرافه در لیگ ستارگان قطر با شکست این تیم برابر الشحانیه همراه بود و شاگردان گورکوف با نتیجه ۳ بر یک باختند تا حالا بعد از سال‌ها شانس حضور در لیگ قهرمانان آسیا را از دست بدهند و در میان ۴ تیم برتر مسابقات نباشند. هر چند در این دیدار طارمی برای الغرافه گلزنی کرد اما گورکوف در حاشیه مسابقه و در نشست خبری در انتقاد از خط حمله تیم خود جملاتی را بر زبان آورد که می‌تواند پایه کار یک اتفاق مهم در فوتبال ایران باشد؛ صحبت‌هایی که حواشی پیرامون جدایی طارمی را جدی تر از گذشته می‌کند.

### چراغ سبز طارمی به قرمزها

مهدی طارمی شاید جدایی خوبی از پرسپولیس



بزرگی در رختکن خود باشد و با توجه به اتفاقات ماه‌های اخیر طارمی نیز خیلی شانس‌ی برای ادامه حضور در این تیم ندارد تا حالا رسماً گورکوف طارمی را به برانکو تعارف کرده باشد.

### طارمی بازی می‌کرد؟

قطعاً جواب این سوال از حالا مشخص نیست و معادلات قرمزها در ماه‌های آینده نقش پر رنگی در این موضوع خواهد شد. آینده برانکو در این تیم هنوز مشخص نیست و مطمئناً حضور برانکو می‌تواند در تصمیم طارمی تأثیر زیادی داشته باشد. نکته آنکه مهدی مطمئناً با توجه به عملکرد خوب در جام ملت‌های آسیا و لیگ ستارگان باز هم پیشنهاداتی از خارج از ایران خواهد داشت که کیفیت آنها فعلاً معلوم نیست و باید چند هفته دیگر برای مشخص شدن آن

## فدراسیون بوکس؛ بانوان هیچ فعالیتت ندارند

ندارد، لذا برگزاری مسابقات و تمرینات این رشته ورزشی در هر مکانی مربوط به این فدراسیون نیست و مسئولیت آن با برگزارکنندگان و یا شخص شرکت کننده خواهد بود.

به میدان رفت و پیروز شد. متن اطلاعیه فدراسیون بوکس به شرح زیر است: واکنش نشان داد. صدف خادم دختر بوکسور ایران در سه راند با پرچم ایران مقابل حریف فرانسوی

دختر بوکسور ایران با پرچم ایران در مبارزاتی شرکت کرد، فدراسیون بوکس به این موضوع واکنش نشان داد. صدف خادم دختر بوکسور ایران در سه راند با پرچم ایران مقابل حریف فرانسوی

پس از اینکه صدف خادم دختر بوکسور ایرانی در مسابقه‌ای با پرچم سرنگ ایران به میدان رفت فدراسیون بوکس اطلاعاتی در این خصوص صادر کرده به گزارش آنا، پس از اینکه صدف خادم