



رقم وبطاقة الضمان الاجتماعي الخاص بك

ماذا يوجد بالداخل

١	كيف أحصل على رقم وبطاقة؟
٣	كم التكلفة؟
٣	هل هناك أنواع مختلفة من البطاقات؟
٣	كيف أحصل على رقم ضمان اجتماعي لطفلي؟
٤	ماذا يحدث إذا تغير اسمي؟
٤	كيف أتأكد من أن سجلاتي دقيقة؟
٥	ماذا يحدث لو تغير وضعي بخصوص الهجرة أو الجنسية؟
٥	ماذا يحدث إذا فقدت أو سرت بطاقتي؟
٥	كيف أحمي رقم الضمان الاجتماعي الخاص بي؟
٦	الاتصال بالضمان الاجتماعي

المتحدة بصفة مؤقتة للعمل فانظر النشرة/العمال
للأجانب وأرقام/الضمان الاجتماعي (النشرة رقم
05-10107-AR).

كيف أحصل على رقم وبطاقة؟

لطلب رقم وبطاقة ضمان اجتماعي:

- أكمل طلب الحصول على بطاقة الضمان الاجتماعي، الاستمارة تعليمات لإكمال SS-5، «طلب حصول على بطاقة الضمان الاجتماعي» (Form SS-5-INST-AR)

يعد رقم الضمان الاجتماعي هاما لأنك تحتاجه للحصول على وظيفة وتلقي إعانة الضمان الاجتماعي والحصول على خدمات حكومية معينة. كما أن العديد من المؤسسات الأخرى مثل البنوك وشركات الائتمان تطلب منك هذا الرقم أيضا. إذا لم تكن مواطنا أمريكيا ولكنك تعيش في الولايات المتحدة فقد تحتاج أيضا إلى رقم ضمان اجتماعي. لمزيد من المعلومات انظر النشرة/أرقام الضمان الاجتماعي لغير المواطنين (النشرة رقم 05-10096-AR). وإذا كنت متواجدا في الولايات

السن: إذا كنت مولودا في الولايات المتحدة فيجب تقديم شهادة ميلادك. (في حالة وجودها عليك تقديمها). أما في حالة عدم وجود شهادة ميلاد فقد نستطيع قبول الآتي:

- سجل ديني تم إعداده قبل بلوغك ٥ سنوات من العمر مبينا فيه تاريخ ميلادك؛ أو
- سجل مستشفى أمريكي بميلادك؛ أو
- جواز سفر.

إذا كنت مولودا في بلد أجنبي فعليك تقديم شهادة ميلادك الأجنبية (إذا كانت عندك أو إذا كنت تستطيع الحصول على صورة منها في خلال ١٠ أيام عمل). وإذا لم يكن بإمكانك الحصول عليها فقد نستطيع قبول الآتي:

- جواز سفر أجنبي؛
- بطاقة الإقامة الدائمة وهي I-551 Permanent Residence Card؛ أو
- سجل الوصول؟المغادرة وهو I-94 Arrival/Departure Record.

الهوية: نحن لا نقبل سوى مستندات معينة كإثبات للهوية، والمستند الذي يمكن قبوله يجب أن يكون ساريا (غير منتهي) وبه اسمك والمعلومات التي تحدد هويتك، ويفضل أن يكون به صورته حديثة لك. وسوف يطلب منك الضمان الاجتماعي الإطلاع على رخصة القيادة الأمريكية أو بطاقة التعريف لغير السائقين الصادرة عن الولاية أو جواز سفر أمريكي كإثبات للهوية. وإذا لم تكن لديك المستندات المحددة المطلوبة فسوف نطلب الإطلاع على مستندات أخرى مثل:

- بطاقة هوية وظيفية؛
- بطاقة هوية مدرسية؛
- بطاقة تأمين صحي (وليس بطاقة «مديكير» Medicare)؛
- بطاقة هوية عسكرية أمريكية؛
- قرار تبني؛
- بوليصة تأمين على الحياة؛ أو
- وثيقة زواج (فقط في حالات تغيير الاسم).

ويجب أن تكون جميع المستندات أصلية أو نسخا منها معتمدة من الجهة الصادرة لها. إننا لا نقبل صور للمستندات أو النسخ المعتمدة من قبل كاتب العدل. وقد نستخدم مستندا واحدا

- يجب أن تقدم مستندات أصلية أو نسخ منها مصدقة من الجهة التي أصدرتها لتثبت: — وضعك القانوني من حيث الجنسية الأمريكية أو الهجرة، بما في ذلك تصريح وزارة أمن الوطن (Department of Homeland Security (DHS بالعمل في الولايات المتحدة؛ — السن؛ و — الهوية.

يمكنك إرسال استمارة طلب الحصول على بطاقة الضمان الاجتماعي طلب حصول على بطاقة/الضمان الاجتماعي (Form SS-5) والمستندات الخاصة بك بعد استكمالها بالبريد أو يمكنك إكمال طلبك إلكترونيا على الإنترنت ثم تقديم المستندات إلى مكتب الضمان الاجتماعي المحلي بمنطقتك.

بالنسبة لأي شخص يبلغ من العمر ١٢ سنة فأكثر والذي يطلب إصدار رقم وبطاقة ضمان اجتماعي أصليين له فيلزم إجراء مقابلة شخصية معه حتى وإن كان أحد الوالدين أو ولي الأمر سيوقع على الطلب بالنيابة عن الطفل.

وضعك القانوني من حيث الجنسية أو الهجرة: نحن لا نقبل سوى مستندات معينة كإثبات للجنسية الأمريكية. وتتضمن هذه المستندات شهادة ميلاد صادرة في الولايات المتحدة أو جواز سفر أمريكي أو شهادة تجنس أو شهادة الجنسية. وإذا لم تكن مواطنا أمريكيا فسيطلب الضمان الاجتماعي الإطلاع على مستندات الهجرة إلى الولايات المتحدة الأمريكية الحالية الخاصة بك، وتشمل المستندات التي يجوز قبولها ما يلي:

- نموذج I-551, Permanent Resident Card (بطاقة الإقامة الدائمة أي البطاقة الخضراء التي تتضمن تأشيرة هجرة مقروءة بالآلة، مع جواز سفرك الأجنبي)؛
- I-94, Arrival/Departure Record (سجل وصول/مغادرة الولايات المتحدة، مع جواز سفرك الأجنبي غير المنتهي)؛ أو
- I-766, Employment Authorization Card (EAD, work permit) (بطاقة التصريح بالعمل، تصريح عمل).

ويجب على الطلاب القادمين من مختلف دول العالم تقديم مستندات إضافية. لمزيد من المعلومات انظر النشرة/الطلاب/الدوليون وأرقام الضمان الاجتماعي (النشرة رقم 05-10181-AR).

لغرضين. فعلى سبيل المثال، قد نستخدم جواز سفرك الأمريكي كإثبات للجنسية والهوية. وأيضا على سبيل المثال قد نستخدم شهادة ميلادك الأمريكية كإثبات للجنسية والسن. **ولكن في جميع الحالات فإنه يطلب منك تقديم مستندين منفصلين على الأقل.**

سوف نرسل رقمك وبطاقتك بالبريد بمجرد حصولنا على جميع معلوماتك والتحقق من صحة مستنداتك مع المكاتب الصادرة لها.

كم التكلفة؟

لا توجد رسوم على رقم وبطاقة الضمان الاجتماعي. وإذا اتصل بك شخص ما وأراد تحصيل رسوم نظير حصولك على رقم وبطاقة فالرجاء التذكر بأن خدمات الضمان الاجتماعي تقدم بالمجان. ويمكنك الإبلاغ عن أي شخص يحاول أن يتقاضى منك رسوما، وذلك عن طريق الاتصال بالخط الساخن لمكتب المفتش العام لدينا على الرقم **1-800-269-0271**.

هل هناك أنواع مختلفة من البطاقات؟

إننا نصدر ثلاثة أنواع من بطاقات الضمان الاجتماعي. ومن الضروري أن يظهر على جميع البطاقات اسمك ورقم الضمان الاجتماعي الخاص بك.

• النوع الأول من البطاقات يبين اسمك رقم الضمان الاجتماعي الخاص بك ويسمح لك بالعمل دون أية قيود. ونحن نصدر هذا النوع من البطاقات للآتي:
— المواطنين الأمريكيين؛ و

— الأفراد المسموح لهم بدخول الولايات المتحدة بصورة قانونية على أساس دائم.

• النوع الثاني من البطاقات يبين اسمك ورقمك والملحوظة التالية: «VALID FOR WORK ONLY WITH DHS AUTHORIZATION» (صالحة للعمل بشرط موافقة وزارة أمن الوطن). إننا نصدر هذا النوع من البطاقات للأشخاص المسموح لهم قانونا بدخول الولايات المتحدة على أساس مؤقت، ممن لديهم تصريح بالعمل من وزارة أمن الوطن.

• النوع الثالث من البطاقات يبين اسمك ورقمك والملحوظة التالية: «NOT VALID FOR EMPLOYMENT» (غير صالحة للعمل). إننا نصدر هذا النوع من البطاقات للأشخاص من الدول الأخرى:

— المسموح لهم قانونا بدخول الولايات المتحدة بدون تصريح عمل من قبل وزارة أمن الوطن، ولكن لديهم سبب صحيح آخر غير العمل يجعلهم في حاجة إلى رقم ضمان اجتماعي؛ أو

— الذين يحتاجون إلى رقم بسبب وجود قانون فدرالي يشترط عليهم استخراج رقم ضمان اجتماعي للحصول على مساعدة أو خدمة.

كيف أحصل على رقم ضمان اجتماعي لطفلي؟

إنها لفكرة جيدة أن تحصل على الرقم عند ولادة طفلك. فيمكنك أن تطلب رقم ضمان اجتماعي لطفلك عندما تطلب شهادة ميلاده. والوكالة التي تصدر شهادات الميلاد في الولاية سوف تطلعنا على المعلومات الخاصة بطفلك. وسنقوم بدورنا بإرسال بطاقة الضمان الاجتماعي إليك بريديا.

أو يمكنك الانتظار وطلب ذلك من أي مكتب من مكاتب الضمان الاجتماعي. وإذا انتظرت فيجب عليك أن تقدم ما يثبت سن طفلك وهويته ووضع من حيث الجنسية الأمريكية. وإذا كنت تقوم بملء طلب بالنيابة عن شخص آخر فعليك تقديم ما يثبت علاقتك أو مسؤوليتك تجاه الشخص الذي تقوم بملء الطلب نيابة عنه. كما يجب أن تقد ما يثبت هويتك. علينا أن نتحقق من سجل الولادة الخاص لطفلك/مما قد يضيف ١٢ أسبوعا إلى الوقت المستغرق لإصدار البطاقة. وللتحقق من سجل الولادة يقوم الضمان الاجتماعي بالاتصال بالمكتب الصادر له.

التبني: يجوز تخصيص رقم لطفلك المتبنى قبل استكمال إجراءات التبني ولكن قد يتعين عليك الانتظار. وحينئذ يمكنك أن تطلب الرقم باستخدام الاسم الجديد لطفلك. وإذا كنت تريد إدراج طفلك كمعال لأغراض الضرائب في أثناء السير في إجراءات التبني فينبغي عليك الاتصال بإدارة ضريبة الدخل (Internal Revenue Service) للحصول على الاستمارة Form W-7A, Application for Taxpayer Identification Number for Pending U.S.

Adoptions (طلب رقم تعريف ضريبي لطفل أمريكي قيد التبنّي). لمزيد من المعلومات انظر النشرة رقم وبطاقة الضمان الاجتماعي الخاص بك (النشرة رقم 05-10023-AR).

ماذا يحدث إذا تغير اسمي؟

إذا قمت بتغيير اسمك قانونياً بسبب الزواج أو الطلاق أو بأمر من المحكمة أو لأي سبب آخر، فعليك أن تخطر الضمان الاجتماعي حتى تتمكن من الحصول على بطاقة معدّلة. وإذا كنت تعمل فعليك إخطار صاحب العمل أيضاً. فإذا لم نخبرنا بتغيير الاسم وقت تغييره فقد يؤدي ذلك إلى الآتي:

- التأخير في استرداد ما يحق لك مما دفعته من ضرائب؛ أو
- تعذر إرسال أجورك بصورة صحيحة إلى سجل الضمان الاجتماعي الخاص بك، مما قد يقلل من مقدار استحقاقاتك من الضمان الاجتماعي في المستقبل.

إذا كنت بحاجة إلى تغيير اسمك في بطاقة الضمان الاجتماعي فعليك تقديم مستند يثبت تغيير اسمك القانوني. وتشمل المستندات التي يمكن للضمان الاجتماعي قبولها كإثبات لتغيير الاسم القانوني ما يلي:

- وثيقة زواج؛
- حكم بالطلاق؛
- شهادة تجنس موضحاً فيها اسماً جديداً؛ أو
- أمر من محكمة بتغيير الاسم.

في حال كانت الوثيقة التي تقدمها كإثبات لتغيير الاسم القانوني لا توفر معلومات كافية لتحديد هويتك في سجلاتنا، أو في حال قيامك بتغيير اسمك قبل أكثر من عامين (قبل أربعة أعوام إذا كنت أصغر من ١٨ سنة)، فعليك تقديم وثيقة هوية مبيّنة فيها اسمك القديم (كما هو موضح في سجلاتنا). وهذا مع العلم بأننا سنقبل وثيقة هوية باسمك القديم منتهية الصلاحية.

إذا لم تكن لديك وثيقة هوية باسمك القديم فيجوز قبول وثيقة هوية غير منتهية باسمك الجديد، طالما يمكننا تحديد هويتك بشكل صحيح في سجلاتنا.

ستحمل بطاقتك الجديدة نفس الرقم الموجود على بطاقتك السابقة، ولكن سيظهر عليها اسمك الجديد.

كيف أتأكد من أن سجلاتي دقيقة؟

في كل عام يقوم صاحب العمل الذي تعمل لديه بإرسال نسخة من الاستمارة W-2 (*Wage and Tax Statement*) (بيان بالأجور والضرائب) إلى إدارة الضمان الاجتماعي. ونحن نقوم بمقارنة اسمك ورقم الضمان الاجتماعي المدوّن على الاستمارة W-2 بالمعلومات الموجودة في ملفاتنا. إننا نضيف المكاسب المبيّنة بالاستمارة W-2 إلى سجل الضمان الاجتماعي الخاص بك.

من الضروري أن يكون الاسم ورقم الضمان الاجتماعي في بطاقة الضمان الاجتماعي الخاصة بك هما نفس الاسم والرقم الموجودين في سجلات الرواتب لدى صاحب العمل والاستمارة W-2 وذلك حتى يمكننا إضافة مكاسبك إلى سجلك. فأنت المسؤول عن التأكد من صحة المعلومات الموجودة في سجلات الضمان الاجتماعي وسجلات صاحب العمل. وإذا كان رقم بطاقة الضمان الاجتماعي غير صحيح فيجب الاتصال بأي مكتب من مكاتب الضمان الاجتماعي لعمل التغييرات اللازمة. وقم بمراجعة الاستمارة W-2 الخاصة بك للتأكد من أن سجلك الموجود لدى صاحب العمل صحيح، وإذا لم يكن صحيحاً فقم بتزويد صاحب العمل بالمعلومات الدقيقة.

يمكنك أيضاً التحقق من سجل إيراداتك في *Social Security Statement* (كشف حساب الضمان الاجتماعي الخاص بك). ويتوفر كشف الحساب إلكترونياً على الإنترنت للعاملين البالغين من العمر ١٨ سنة فأكبر. ولمراجعة كشف الحساب الخاص بك الرجاء الذهاب إلى الموقع www.socialsecurity.gov/myaccount وفتح حساب باسمك.

ماذا يحدث لو تغير وضعي بخصوص الهجرة أو الجنسية؟

إذا تغير وضعك بالنسبة للهجرة أو أصبحت مواطناً أمريكياً فيجب عليك إخطار الضمان الاجتماعي حتى يمكننا تحديث سجلاتك. ولتصحيح وضع الهجرة أو الجنسية فيجب تقديم مستندات تثبت وضعك الجديد أو جنسيتك الجديدة. إننا لا نقبل سوى مستندات معينة كإثبات للجنسية لاستخراج البطاقات الجديدة والمستبدلة. وتتضمن هذه المستندات جواز سفرك أو شهادة التجنس أو شهادة الجنسية. وإذا لم تكن مواطناً أمريكياً فسوف يطلب كمنك الضمان الاجتماعي الإطلاع على مستندات الهجرة الحالية الخاصة بك.

ماذا يحدث إذا فقدت أو سرت بطاقتي؟

بإمكانك استبدال بطاقتك أو بطاقة طفلك بالمجان إذا فقدت أو سرت البطاقة. ولكن يتحدد استبدال البطاقة لحاملي البطاقات بثلاث مرات في السنة و ١٠ مرات طوال حياتك. ولا تحتسب التغييرات القانونية في الاسم والاستثناءات الأخرى ضمن هذه التحديدات. على سبيل المثال، التغييرات في حالة عدم المواطنة التي تتطلب تحديثات في البطاقة قد لا تحتسب ضمن هذه التحديدات. كما أنك قد لا تتأثر بهذه التحديدات إذا كان باستطاعتك أن تثبت أنك بحاجة إلى البطاقة لمنع تعرضك لشدة كبيرة.

للحصول على بطاقة بديلة ستحتاج إلى عمل الآتي:

- استكمال الطلب طلب حصول على بطاقة الضمان الاجتماعي؛
- تقديم وثيقة أصلية سارية تتضمن معلومات تحديد الهوية ويفضل تقديم صورة حديثة لك تثبت هويتك؛
- تقديم ما يثبت أنك مواطن أمريكي إذا كنت قد ولدت خارج الولايات المتحدة ولم تقدم ما يثبت أنك أمريكي الجنسية عندما حصلت على بطاقتك؛ و
- تقديم ما يثبت وضعك القانوني الحالي بخصوص عدم المواطنة إذا لم تكن مواطناً أمريكياً.

إذا كنت مواطناً أمريكياً أو تعيش في ولايات مختارة أو في مقاطعة كولومبيا فقد يكون باستطاعتك الآن طلب بطاقة بديلة عن طريق بوابة [my Social Security](http://my.SocialSecurity.gov) الإلكترونية بالموقع التالي: www.socialsecurity.gov/myaccount وللحصول على قائمة بالولايات المشاركة والمتطلبات الأخرى قم بزيارة الموقع www.socialsecurity.gov/ssnumber. وللحصول على بطاقة ضمان اجتماعي بديلة فعليك أن تقدم لنا مستندات تثبت هويتك، كما يجب أن تقدم لنا وثائق تثبت سنك وجنسيتك الأمريكية إذا لم تكن هذه الوثائق موجودة أصلاً في سجلاتنا. ستكون بطاقتك البديلة بنفس الاسم والرقم مثل بطاقتك السابقة.

كيف أحمي رقم الضمان الاجتماعي الخاص بي؟

يجب أن تتعامل مع رقم الضمان الاجتماعي الخاص بك على أنه معلومات سرية. ويجب أن تتجنب إعطائه لأي أحد إذا لم يكن ذلك ضرورياً. كما يجب أن تحتفظ ببطاقة الضمان الاجتماعي الخاصة بك في مكان آمن مع أوراقك المهمة الأخرى. ولا تحملها معك إلا إذا كان يتعين عليك تقديمها لصاحب عمل أو مزود خدمة.

إننا نفعل أشياء كثيرة لحماية رقمك من سوء الاستخدام. على سبيل المثال نحن نطلب ونفحص جيداً ما يثبت هوية الأشخاص الذين يتقدمون بطلبات للحصول على بطاقات بديلة في حالة فقد أو سرقة بطاقتهم، أو من يطلبون تصحيح بطاقتهم. فإن أحد الأسباب وراء ذلك هو أن نمنع الأفراد من الحصول بطريقة مزورة على أرقام ضمان اجتماعي لإثبات هويات مزيفة. إننا نحافظ على سرية سجلات الضمان الاجتماعي إلا في الحالات التالية:

- يتطلب القانون منا الكشف عن المعلومات الوكالة حكومية أخرى؛ أو
- إذا كنا بحاجة إلى معلوماتك لإجراء أعمال أحد برامج الضمان الاجتماعي أو البرامج الصحية أو الاجتماعية التي تقدمها الحكومة.

- تقديم طلب للحصول على استحقاقات التقاعد والإعاقة وبرنامج مديكير Medicare للتأمين الصحي؛
- إيجاد نسخ من نشراتنا؛
- الحصول على إجابات على لأسئلة المتداولة كثيرا؛
- وأكثر من ذلك بكثير!

يتوفر بعض هذه الخدمات فقط باللغة الإنجليزية. فالرجاء زيارة البوابة الإلكترونية المتعددة اللغات للحصول على المعلومات باللغة العربية. ونحن نوفر لك خدمات الترجمة الفورية مجانا لمساعدتك على إجراء معاملات الضمان الاجتماعي الخاصة بك، وتتوفر لك خدمات الترجمة الفورية هذه سواء كنت تتصل بنا هاتفيا أو متواجدا بنفسك في مكتب الضمان الاجتماعي.

اتصل بنا

إذا لا توجد لديك إمكانية الاتصال بالإنترنت فإننا نتيح لك خدمات آلية كثيرة هاتفيا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. فيمكنك الاتصال بنا مجانا على الهاتف رقم **1-800-772-1213** أو على رقم الهاتف النصي **1-800-325-0778** إذا كنت من الصم أو ممن لديهم صعوبة في السمع.

إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع شخص فيمكننا الرد على مكالماتك من الساعة ٧ صباحًا إلى ٧ مساءً، أيام الاثنين إلى الجمعة. ولكننا نطلب منك أن تكون صابرا معنا خلال الفترات المفعممة بالعمل حيث أنك قد تجد خط الهاتف مشغولا بمعدل أعلى من العادي ومدد الانتظار أطول للتحدث معنا. ونحن نوفر لك خدمات الترجمة الفورية مجانا لمساعدتك على إجراء معاملات الضمان الاجتماعي الخاصة بك، وتتوفر لك خدمات الترجمة الفورية هذه سواء كنت تتصل بنا هاتفيا أو متواجدا بنفسك في مكتب الضمان الاجتماعي. إننا نتطلع لخدمتك.

ينبغي أن تتوخى العناية الشديدة فيما يتعلق بإطلاع أي أحد على رقمك وبطافتك وذلك لمنع سوء استخدام رقمك. لكن تعتبر مسألة إعطاء رقمك أمرا اختياريا حتى عندما يطلب منك الرقم مباشرة. وإذا طلب منك الرقم فيجب أن تسأل عن الآتي:

- سبب الاحتياج للرقم؛
 - كيف سيتم استخدام رقمك؛
 - ماذا يحدث لو رفضت؛ و
 - ما هو القانون الذي يقتضي عليك إعطاء رقمك.
- من الممكن أن تساعدك الإجابات على هذه الأسئلة في اتخاذ القرار بما إذا كنت تريد أو لا تريد إعطاء رقم الضمان الاجتماعي الخاص بك. والقرار قرارك.

الاتصال بالضمان الاجتماعي

هناك طرق عديدة للاتصال بالضمان الاجتماعي، ومنها الاتصال إلكترونيا عن طريق الإنترنت وهاتفيا. وشخصيا. ونحن هنا للإجابة على أسئلتك ولخدمتك. فلأكثر من ٨٠ عاما ساعد الضمان الاجتماعي في توفير الضمان لليوم وللغد وذلك بتوفير استحقاقات والحماية المالية لملايين الناس طوال رحلة حياتهم.

تفضل بزيارة موقعنا

أسهل طريقة لإجراء معاملات مع الضمان الاجتماعي من أي مكان وفي أي وقت هي زيارة موقعنا الإلكتروني www.socialsecurity.gov فهناك سوف تستطيع:

- إنشاء ما يسمى بحساب *my Social Security* لمراجعة كشف *Social Security Statement* (حساب/الضمان/اجتماعي) الخاص بك والتأكد من مكاسبك وطباعة خطاب إثبات لاستحقاقاتك وتغيير معلومات الإيداع المباشر الخاصة بك وطلب بدل فاقد من بطاقة برنامج مديكير Medicare للتأمين الصحي والحصول على بدل نموذج SSA-1099/1042S، وأكثر من ذلك؛
- التقدم بطلب للحصول على *Extra Help* (مساعدة إضافية) مع Medicare تكاليف خطة وصفة طبية المخدرات؛



Securing today
and tomorrow

Social Security Administration
Publication No. 05-10002-AR | January 2017
كيب صراخ لاء ي عامر تال نا امض لاء اق اطب و مرقر
Social Security Number And Card (Arabic)
Produced and published at U.S. taxpayer expense
نبي كيرم لاء بئارض لاء يعفاد باسح كيلع اهرش نو اهجاتنا م