

Sadis, Pria Asal Timur Tengah Siram...

mempertanggungjawabkan perbuatannya.

Sementara, korban yang merupakan warga Kampung Munjul, Desa Sukamaju, Kecamatan Cianjur, yang menjadi korban penyiraman air keras oleh Abdul Latief yang merupakan suaminya tersebut, meninggal dunia setelah mendapat perawatan intensif di RSUD Cianjur.

Direktur RSUD Cianjur, dr Darmawan saat dihubungi mengatakan, korban yang datang dalam kondisi tidak sadarkan diri akibat terkena siraman air keras mengala-

mi luka bakar lebih dari 90 persen.

Nyawa korban tak tertolong meski ditangani maksimal oleh tim medis.

Sekitar pukul 20.30 WIB korban menghembuskan nafas terakhirnya.

“Kami sudah berencana untuk merujuk korban ke RSHS Bandung karena luka yang diderita lebih dari 90 persen. Namun menjelang malam, korban meninggal dunia dan saat ini, jenazahnya masih tersimpan di ruang jenazah RSUD Cianjur, guna autopsi,” ujarnya. ● mar.

Ibu Asal Bandug Ini Mengaku...

menyulitkan proses perawatan.

“Sekarang sudah enggak ke rumah sakit karena katanya sudah yerah. Jadi mau dibius untuk CT Scan enggak mampun. Mau dikasih bius total tapi berisiko, soalnya rumah sakit enggak punya alat untuk menjamin keselamatan ibu,” ungkap Fani Fadilah, anak Cucu kepada wartawan, Minggu (21/11).

Alhasil penanganan medis untuk Cucu agak sedikit terkendala. Kini Cucu dirujuk ke Rumah Sakit Hasan Sadikin (RSHS).

Namun pihak keluarga perlu menunggu lama sebelum akhirnya bisa mendapatkan penanganan.

“Dari RS Santosa terus dirujuk ke RSHS. Tapi kan di RSHS itu lama untuk penanganannya, jadi sampai sekarang belum ada penanganan medis lagi. Rencananya Senin besok baru mau daftar ke RSHS,” jelas Fani.

Kondisi Cucu boleh dibilang tak banyak mengalami perubahan.

Ia masih tak bisa tidur normal layaknya orang lain.

Meskipun gerakan pada tubuhnya akibat syaraf yang terganggu mulai agak berkurang.

“Kalau untuk tidur ya bisa, tapi hanya hitungan menit. Itu juga katanya kalau mau tidur syaraf di badannya seperti ada yang ketarik. Tapi untuk gerak-gerak di badannya mulai berkurang, enggak separah dulu,” tutur Fani.

“Terus sudah bisa bangun dari tempat tidur juga, mulai jalan-jalan lagi. Kamar mandi juga sekarang sudah bisa. Sebelumnya kan hanya aktivitas di atas tempat tidur,” kata Fani menambahkan.

Sambil menunggu jadwal penanganan di RSHS, ia dan keluarganya yang lain terus beraktivitas demi kesembuhan sang ibu.

Saat ini mereka mencoba pengobatan spiritual ke tokoh agama.

“Jadi pengobatan tradisional saja, coba ke ustad juga. Kemarin kakak ke Garut minta air dari ustad. Mudah-mudahan ada perubahan semakin baik lagi,” pungkasan Fani. ● osm

Warga Amerika Serikat Heboh...

Instagram yang diunggah oleh influencer olahraga Demi Bagby.

“Ini adalah hal paling gila yang pernah saya lihat,” kata Bagby dalam video yang dibagikan kepada lebih dari dua juta pengikutnya.

“Seseorang menaruh uang di jalan bebas hambatan,” ujarnya.

Saat Bagby menggeser kamera, orang-orang terlihat memunguti uang itu dari jalan.

Bagby tidak segera menanggapi permintaan wawancara pada hari Sabtu.

Minta Dikembalikan

CHP dan Biro Investigasi Federal membenarkan bahwa beberapa orang berhamburan dari mobil mereka untuk mengejar uang itu. Kedua agensi sedang menyelidiki insiden tersebut.

“Banyak pengendara yang mengembalikan uangnya langsung ke petugas,

namun ada pengemudi yang terlihat mengemudi dari tempat kejadian dengan membawa uang curian,” kata mereka dalam siaran pers bersama.

“CHP ingin mengucapkan terima kasih kepada pengendara yang telah mengembalikan uang ke kantor CHP setempat dan mengingatkan masyarakat untuk melakukan hal yang benar dan mengembalikan uang yang mereka temukan di jalan bebas hambatan,” lanjutnya.

Pihak berwenang mengatakan bahwa video dan foto diunggah di media sosial yang menunjukkan wajah orang-orang itu dan nomor plat mobilnya.

CHP dan FBI mengatakan pada hari Jumat (19/11) bahwa siapa pun yang mengambil uang harus mengembalikannya dalam waktu 48 jam “untuk menghindari kemungkinan tuntutan pidana.” ● osm

Kesehatan 11

Awas! Minuman Berenergi Berbahaya Bagi Jantung

Konsumsi minuman berenergi, meski sedikit, bisa tingkatkan risiko sakit jantung.

JAKARTA (IM) - Memperhatikan asupan makanan sangat penting demi kesehatan secara keseluruhan. Asupan makanan dan minuman yang kurang sehat tentunya perlu dikurangi, bahkan dihindari.

Namun, para ahli dari Mayo Clinic memperingatkan tentang satu minuman populer, yakni minuman energi yang dapat menempatkan seseorang pada risiko kesehatan serius. Bahkan jika itu dikonsumsi dalam jumlah sedikit. Dampak dari mengonsumsi minuman ini bisa menimbulkan peningkatan risiko penyakit jantung. Minuman energi seperti Red Bull, Monster, dan Rockstar adalah beberapa minuman keemasan paling populer di AS, dan penjualannya terus meningkat.

Mayo Clinic memperingatkan bahwa minuman ini dapat memiliki efek samping yang serius, bahkan hanya setelah minum satu kaleng 16 ons.

Peneliti Mayo Clinic memeriksa 25 peserta sehat dengan usia rata-rata 29 tahun untuk berpartisipasi dalam studi double-blind, terkontrol plasebo. Setiap peserta mengonsumsi minuman energi 16 ons dan minuman plasebo dalam waktu lima menit secara acak.

“Itu dilakukan pada dua hari terpisah, dengan jarak maksimum dua pekan,” tulis Mayo Clinic melalui siaran pers, dilansir dari Best Life, Minggu (21/11).

Minuman plasebo memiliki rasa, tekstur, dan warna yang serupa, tetapi minim kafein. Studi yang diterbitkan dalam

Journal of American Medical Association itu menghubungkan konsumsi minuman energi dengan peningkatan tekanan darah dan risiko lebih tinggi kardiovaskular.

Selain meningkatkan tekanan darah subjek penelitian, para peneliti juga menemukan bahwa minuman energi tampaknya memicu peningkatan norepinefrin, bahan kimia hormon stres, dan ini dapat mempengaruhi peningkatan risiko kejadian jantung. Faktanya, subjek penelitian yang mengonsumsi minuman energi mengalami peningkatan kadar norepinefrin sekitar 74 persen, sedangkan yang mengonsumsi plasebo mengalami peningkatan 31 persen.

Minum minuman berenergi saat berolahraga juga meningkatkan risiko stroke. Sementara risiko penyakit jantung yang lebih tinggi seharusnya menjadi alasan yang cukup untuk menemukan

minuman favorit baru, para ahli mengatakan ada alasan lain untuk waspada terhadap minuman energi.

“Minuman energi mengandung kafein dalam dosis tinggi dan terkadang stimulan lainnya. Kami menemukan bahwa beberapa orang yang mengonsumsinya masuk rumah sakit karena stroke atau pendarahan otak yang parah,” kata Rheumatologist Rula Haji-Ali, MD kepada Cleveland Clinic.

Hasil studi menunjukkan bahwa orang harus berhati-hati saat mengonsumsi minuman energi karena kemungkinan risiko kesehatan. Anna Svatikova, MD, PhD, seorang rekan kardiologi Mayo Clinic dan penulis pertama studi tersebut, mengatakan bahwa menanyakan pasien tentang konsumsi minuman energi harus menjadi rutinitas para dokter.

Menurut penelitian ter-

baru, usia muda juga mulai gangdrung dengan minuman energi. Diperkirakan bahwa sekitar 30 persen remaja antara usia 12 sampai 17 tahun di Amerika Serikat mengonsumsi minuman energi secara teratur. Itu telah dikaitkan dengan peningkatan kunjungan ruang gawat darurat dan kematian, menurut American Heart Association (AHA).

Kate O'Dell, PharmD, profesor farmasi dan rekan penulis studi Mayo Clinic, setuju bahwa kaum muda adalah demografis berisiko tinggi, akibat seringnya mereka mengonsumsi minuman tersebut. Minuman berenergi mudah didapat dan banyak dikonsumsi oleh remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa.

“Memahami bagaimana minuman ini mempengaruhi jantung sangat penting,” katanya. ● tom

DARI HAL 1

Jabatan Presiden Jokowi Bakal...

mengapa Nurdin Halid terlihat bersemangat dan antusias ingi maggaet Ganjar, padahal Pemilu 2024 belum tentu terlaksana.

“Jadi makanya, Bung Nurdin, saking semangatnya. Pertanyaannya, memang ada Pemilu 2024?” kata Effendi.

Hingga kini, belum ada pernyataan resmi dari KPU terkait keputusan jadwal pemungutan suara Pemilu 2024. Hal ini karena masih adanya perbedaan pandangan soal jadwal pemungutan suara antara pemerintah, KPU, dan Komisi II DPR. Namun, anggota Komisi II DPR dari Fraksi PDI-P, Muhammad Rifiqinazamy Karsayuda menyebut, antara pemerintah dan peny-

elenggara pemilu yakni KPU telah mencapai kata sepakat terkait jadwal pelaksanaan pemungutan suara Pemilu 2024.

Menurut dia, kesepakatan itu terjadi pada pertemuan antara komisioner KPU dan Presiden Joko Widodo, 11 November 2021.

“Kami sudah mendapat informasi bahwa pada tanggal 11 yang lalu, semua komisioner KPU sudah bertemu Bapak Presiden, di mana Pak Presiden didampingi oleh mendagri dan mensesneg, yang katanya, insya Allah kabarnya sudah ada kesepakatan,” kata Rifiqinazamy dalam diskusi di Kompleks Parlemen Senayan, Jakarta, Kamis (18/11).

Rifiqinazamy menyampai-

kan, berdasarkan informasi yang ia terima, kesepakatan tanggal yang didapat yaitu pemungutan suara sekitar Februari 2024.

Sementara Wakil Ketua Umum Partai Golkar Ahmad Doli Kurnia sebelumnya mengatakan, partainya setuju terkait usulan pemerintah yang menginginkan pemungutan suara Pemilihan Umum (Pemilu) 2024 dilakukan pada 15 Mei 2024.

“Kalau Partai Golkar sudah setuju,” kata Doli saat ditemui di Kompleks Parlemen Senayan, Jakarta, Selasa (28/9).

Menurutnya, kesepakatan tersebut didapat melalui sejumlah rapat internal DPP Golkar. Rapat tersebut, kata

Doli, juga dihadiri oleh Ketua Umum Partai Golkar Airlangga Hartarto.

Doli mengatakan, Airlangga juga mengaku sepakat terhadap usulan pemerintah tersebut. Namun, ia tak menjabarkan alasan Golkar menyetujui usulan pemerintah terkait jadwal pemungutan suara itu.

“Kami kemarin rapat, tadi malam rapat pleno. Saya sampaikan di rapat pleno dan dua kali malah. Hari Sabtu rapat harian terbatas saya sampaikan juga. Kemudian tadi malam rapat pleno saya sampaikan, Ketua Umum setuju dan semua menyatakan setuju tanggal 15 Mei,” katanya. ● mar

Mahfud MD Sebut Pemerintah...

dekat, saling berkomunikasi, dan sepatok untuk melawan terorisme. Adapun, Densus itu sudah melakukan surveillance itu sudah lama, itu semua yang dibuntuti pelan-pelan. Karena kalau langsung nangkap berlebihan, dikira asal tangkap,” tuturnya.

Mahfud menjelaskan, penangkapan yang dilakukan oleh Densus 88 diatur dalam Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2018 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Terorisme. Di mana, dalam aturananya, Densus 88 tidak boleh asal menangkap orang jika buktinya tidak cukup kuat.

“Oleh sebab itu, ketika ditangkap itu harus bisa meyakinkan bahwa ini bisa dibuktikan nanti di pengadilan, kalau menggunakan UU terorisme. Nah kalau menggunakan UU lain kadang-kala bisa gagal, tapi kalau

terorisme, sudah lengkap jaitan bukti-buktinya,” terangnya.

Sekadar informasi, Densus 88 menungkap tiga terduga teroris di daerah Bekasi, Jawa Barat, pada Selasa, 16 November 2021. Ketiga terduga teroris tersebut yakni, Farid Okbah; Ahmad Zain An-Najah; dan Anung Al-Hamam. Ketiganya diduga terafiliasi dengan jaringan teroris Jamaah Islamiyah (JI).

Mahfud MD sebelumnya mengaku kaget soal penangkapan tiga terduga teroris yang salah satunya adalah Anggota Komisi Fatwa MUI Pusat, Ahmad Zain an-Najah (ZA).

“Ya memang kita dibuat kaget ya dengan peristiwa penangkapan tiga teroris yang diantaranya ada yang merupakan oknum Majelis Ulama Indonesia (MUI). Saya juga kaget, masa di MUI ada be-

gitu,” katanya.

Kendati demikian, Mahfud menilai banyak masyarakat yang berlebihan dalam merespon hal tersebut. Bahkan, hingga mengundang konterversi harus sampai membubarkan MUI. Mantan Ketua MK tersebut tidak sepakat jika MUI dibubarkan karena ada oknum anggotanya yang terlibat terorisme.

“Harus diakui, kita ini over react, terlalu berlebihan bereaksi, kontroversinya juga sudah terlalu berlebihan dalam dua hal,” ungkapnya.

Menurutnya, terlalu berlebihan jika menganggap MUI sebagai tempat bersemayam teroris sehingga harus dibubarkan. Sebab, teroris sebenarnya bukan hanya ada di MUI saja, melainkan di banyak tempat lembaga ataupun institusi lainnya.

Mahfud menegaskan

bahwa MUI sendiri memiliki kedudukan yang kokoh, dan menjadi lembaga yang tak bisa sembarang dibubarkan dan mengaitkan hal ini terhadap Undang-Undang.

“Kedudukan MUI itu sdh sangat kokoh kmr sdh disebut di dlm beberapa peraturan perundang-2-an. Msl di dlm UU No. 33 Thn 2014 ttg Jaminan Produk Halal (Psl 1.7 dan Psl 7.c). Jg di Psl 32 (2) UU UU No. 21 Tahun 2008 ttg Perbankan Syariah,” tulis Mahfud MD dalam akun Twitternya.

Hal senada juga diutarakan Ketua Umum DPP KNPI Haris Pertama yang menolak wacana segelintir orang untuk membubarkan MUI.

“Ramai - ramai beredar tagar bubarkan MUI dikarenakan terindikasi salah satu anggota komisi fatwa MUI Ahmad Zain An-Najah ditangkap oleh

densus 88 karenanya diduga terlibat kasus terorisme merupakan pola Pemikiran yang sesat dan berlebihan,” ujar Hanis.

Dia menambahkan, jika ada anggota atau oknum yang kurang benar tidak perlu membubarkan lembaga. Cukup oknum yang bersangkutan diminta keterangan dan pertanggungjawaban.

Hal senada juga diutarakan, Luqman Saifudin, Fungsionaris DPP KNPI. Dengan munculnya tagar bubarkan MUI, KNPI melihat ada pola - pola pemikiran dan gerakan yang sengaja menghancurkan dan memecah belah umat.

“Kami curiga ini adalah gerakan - gerakan terselubung dari kelompok ideologi radikal juga. Yang dengan sengaja menginginkan MUI sebagai benteng penjaga umat dibubarkan,” bebernya. ● mar

Jokowi Bentak Dirut Pertamina,...

Pengarahan itu dihadiri pula Komisaris Utama Pertamina Basuki Tjahjaja Purnama dan Dirut Pertamina Nicke Widyawati.

“TPPI investasinya 3,8 miliar dollar AS, ini sudah bertahun-tahun, sebelum kita ada (menjabat), kemudian ada masalah, tapi belum jalan-jalan juga,” ujar Jokowi.

Mantan Gubernur DKI Jakarta itu mengatakan, setelah dilantik menjadi Presiden RI pada periode awal masa jabatannya di 2014, dirinya langsung mendatangi TPPI untuk mendorong proyek tersebut berjalan. Pada saat itu, Pertamina belum dipimpin oleh Nicke.

“Karena saya tahu, kalau karena saya tahu barang (proyek) ini kalau jalan, itu bisa menyelesaikan banyak hal. Barang substitusi impor ada di

situ semuanya. Semuanya. Turunannya banyak sekali, seperti petrokimia, petrochemical, ada di situ,” ungkapnya.

Meski demikian, lanjut Jokowi, ketika dirinya terakhir kali ke TPPI, alasan yang sama dari terhambatnya proyek tersebut kembali mencuat. Hal itulah yang pada akhirnya membuat dia membentak Dirut Pertamina.

“Sehingga waktu saya ke sana yang terakhir, Bu Dirut cerita itu (alasan yang sama), saya bentak. Ya karena memang benar, diceritain hal yang sama,” katanya.

“Bu, enggak, enggak, saya enggak mau cerita itu lagi. Saya sudah dengar dari cerita dirut-dirut sebelumnya”. Saya blak-blakan memang, biasa,” jelas Jokowi.

Ia bercerita, proyek kilang TPPI sudah dilakukan tender

setidaknya dua kali, namun tak juga dikerjakan proyeknya. Jokowi menegasnya, dirinya selalu memantau perkembangan proyek TPPI karena memiliki potensi yang besar bagi perekonomian nasional.

Menurutnya, proyek tersebut bisa mendukung cita-cita Indonesia untuk membuat neraca transaksi berjalan dan neraca perdagangan terjaga baik, tidak deficit. Lantaran, proyek TPPI ketika beroperasi diyakini bisa mengurangi impor dalam jumlah besar, terutama petrokimia dan produk turunannya.

“Negara itu inginnya neraca transaksi berjalan dan neraca perdagangan kita berjalan baik, tidak banyak impor, karena kita bisa produksi sendiri, punya industrinya, mesinnya, dan bahan bakunya. Lho kok malah enggak kita lakukan dan

malah impor. Itulah yang saya sedih,” ungkapnya.

Transisi ke Energi Hijau

Dalam kesempatan itu, Jokowi mendorong Pertamina dan Perusahaan Listrik Negara (PLN) segera menyiapkan perencanaan transisi energi, dari energi fosil menjadi energi hijau.

“Memang kita tahu bahwa transisi energi ini memang tidak bisa ditunda-tunda. Oleh sebab itu, perencanaannya, grand design-nya, itu harus mulai disiapkan. Tahun depan kita akan apa, tahun depannya lagi akan apa, lima tahun yang akan datang akan apa,” ujar Jokowi sebagaimana dilansir dari siaran pers di laman resmi Sekretariat Kabinet, Minggu (21/11).

Menurut Jokowi, penyediaan transisi energi menuju

energi hijau merupakan keharusan. Oleh karena itu, dia meminta kedua perusahaan menggunakan waktu sebaik-baiknya untuk memperkuat fondasi menuju transisi energi.

“Ini yang harus mulai disiapkan, mana yang bisa digeser ke hidro, mana yang bisa digeser ke geothermal, kemudian mana yang bisa digeser ke surya, mana yang bisa digeser ke bayu,” katanya.

Presiden menyebut, suplai energi di Indonesia terbesar saat ini masih berasal dari batu bara, yakni sebesar 67 persen. Kemudian, bahan bakar atau fuel 15 persen dan gas 8 persen. Kepala Negara menilai, apabila Indonesia dapat mengalihkan energi tersebut, akan berdampak pada keuntungan neraca pembayaran yang dapat mengaruhi mata uang (currency) Indonesia. ● mar

Dandim Kodam Jaya itu.

Dudung dilantik Jokowi menjadi KSAD di Istana Negara, Rabu (17/11) menggantikan Panglima TNI terpilih, Jenderal Andika Perkasa. Pelantikan Dudung sebagai KSAD diumumkan dalam Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 107/TNI Tahun 2021 tentang Pemberhentian dan Pengangkatan Kepala Staf Angkatan Darat. ● mar

menjadi KSAD menggantikan Andika Perkasa yang diangkat sebagai Panglima TNI belum.

Dudung menegaskan bahwa pegangkatannya sebagai KSAD TNI tidak ada unsur politiknya.

“Saya lihat tidak ada arah politik dan saya juga tidak akan mau kalau dibawa-bawa ke politik. Tidak akan mau saya,” tegas Dudung, Minggu (21/11).

Jenderal Dudung Bantah Jadi KSAD...

Dudung mengatakan, dipilihnya dia sebagai KSAD karena dilihat dari pengabdian dan profesionalitas yang dimilikinya. Tidak hanya dirinya, dia juga meyakini Jokowi memilih mereka tidak sekadar membalikkan telapak tangan.

“Sebetulnya Pak Jokowi lebih kepada bagaimana melihat dari pekerjaan, melihat dari pengabdian. Lebih kepada profesional,” ujarnya.

“Saya dari bintang 4 juga bukan berarti tidak ada sejarah di belakangnya. Mungkin Pak Jokowi melihat apa yang selama ini saya lakukan dari Kodam Jaya menimbulkan suatu ketentraman dan kedamaian,” lanjut Dudung.

Adapun terkait tuduhan dirinya sebagai anak emas Jokowi dan Megawati, Dudung mengatakan bahwa dirinya baru mengenal keduanya saat

memiliki pangkat bintang dua. Bahkan ketika Jokowi menjadi Wali Kota Solo atau Gubernur DKI Jakarta, Dudung menegaskan bahwa dirinya tidak pernah menjadi komandan distrik militer (dandim) di wilayah tersebut.

“Kalau saya lihat, Pak Jokowi dan Bu Mega itu tidak ada spesial anak kesayangan tapi lebih cenderung kepada profesionalisme,” ujar mantan

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahhan

PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.

PENANGKAL JAWAB: Bambang Suryo Sularto.

KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.

REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.

ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.

SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.

AGEN: JOGJA (Hidup Agency), PADANG (Karel Chandra), PALEMBANG (Angkasa), SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen).

PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), BALIK-PAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), MAKASSAR dan MANADO (Jefri/Meike, Jemmy), TARA-KAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob), LAMPUNG (Kartika), SURABAYA, MEDAN dan PONTIANAK.

KEUANGAN/IKLAN: Citta.

BIRO BOGOR: Subagyo (Kepala Biro), Jaidarman.

BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).

BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro).

BIRO SEMARANG: Tri Untoro.

BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.

BIRO BANTEN: Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).

BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).

BIRO JAMBI: Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.

HARGA ECERAN: Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.

PERCETAKAN: PT. International Media Web Printing

ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan: Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
Tel: 021-6265566 pesawat 4000
Fax: 021-639 7652.
Twitter: InternationalMedia @redaksi_IM