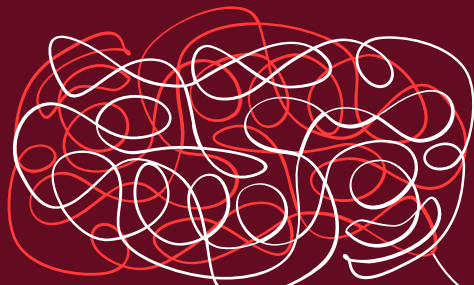


РПП

И с чем его едят



РПП — это расстройство, для которого характерны нарушения в приеме пищи, нездоровое отношение к еде, чрезмерная озабоченность весом и внешностью. Условно основные проблемы с питанием можно разделить на 3 большие группы:

01. Эмоциональное переедание

02. Ожирение

03. Ограничительные расстройства пищевого поведения



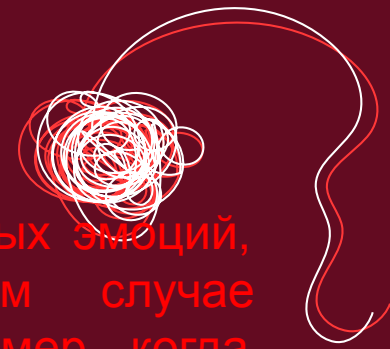
РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

РПП представляет собой заболевание психики, при котором ярко выражены отклонения и нестандартные привычки питания, а также извращенное отношение к пище





ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ



Эмоциональное переедание возникает на фоне негативных эмоций, стресса и банальной усталости. Еда в данном случае воспринимается, как источник чего-то приятного. Например, когда грустно, скучно, ничего не хочется делать, - человек может купить что-то "вкусненькое и вредное": будь то очередная шоколадка, ведерко мороженого, торт, чипсы или бургеры. В такие моменты физический голод не ощущается, а еда рассматривается именно как возможность снять стресс, источник удовольствия и утешения. Стоит отметить, что человек не осознает причин своего поведения и перестает есть, только когда чувствует физический дискомфорт. Данное расстройство представляет определенный шаблон поведения.



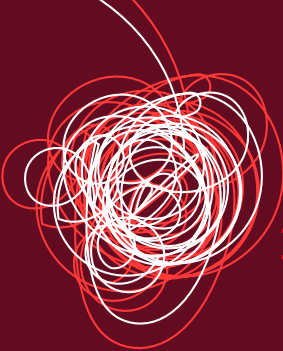


Ожирение

Ожирение является еще одной разновидностью проблем с питанием. Вернее сказать, - это следствие неправильных пищевых привычек. Конечно, существует множество факторов, способствующих возникновению избыточной массы тела: нарушение обмена веществ, заболевания, прием гормональных лекарств и т.п. Однако мы эти случаи рассматривать не будем.







Ограничительные расстройства пищевого поведения, или ОРПП — это расстройства приема пищи, при которых человек вводит ограничения на то:

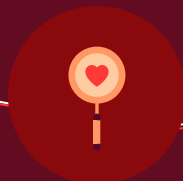


ЧТО ОН ЕСТ

(например, исключает мучное, жареное, сладкое, жирное)



СКОЛЬКО (например, запрещает есть себе из обычных тарелок, взвешивает еду, ест не более 1200 или 500 ккал)



КАК (например, делает физические упражнения после или перед приемом пищи, перед едой выпивает много воды)



КОГДА (ест до обеда или определенного времени, например, 18:00)

Причины РПП, которые нас окружают



СМИ - это не единственная причина возникновения РПП. Но из-за них происходит распространение диетической культуры, идеализация недостижимых образов тела, культивирование одержимости тонкостью и общественно закрепленная в веках идея о том, что женщина - это, в первую очередь, тело, и только во вторую - личность.

Истории из СМИ:

История №1

К окончанию школы я весила 58 кг при росте 165. В принципе никто не делал на этом акцент. Как таковой травли, из-за моего веса, не было, но что то, мне не нравилось в себе очень сильно, вот что именно, я так до сих пор не поняла. В середине первого курса я решила что стоит сбросить пару кг, может тогда я себе понравлюсь.

С каждым днем урезала свой рацион, буквально питаюсь водой. Килограммы уходили быстро, после того как я стала весить 42 кг. Люди, с которыми я была знакома, говорили что я очень сильно похудела и стала похожа на скелета, обеспокоенный взгляд родителей и постоянные упреки, что нужно больше есть. Вот то чего я хотела, нет это было не внимание, это были проблемы со здоровьем, выпирающие ребра, прилипший желудок к позвоночнику и отсутствие желания жить.

После мое увлечение постепенно меня утомляло и я начала снова набирать вес, 43, 44, 45, 46,47. Просто цифры на весах, скажет кто-то. И каждый раз слова, о наконец ты поправилась, хлестали меня ножом по сердцу.

Я думала про себя, п..по..... поправилась. Эти слова постоянно звучали, диким скрежетом у меня в голове. «Нет. Нет. Нет. Я так не хочу. Мне не нравится». Ребра уже выпирали не так сильно как хотелось бы, то есть как было до, но вот реально ли это так выглядело? Я перестала думать обо всем кроме еды, я думала что же мне приехать и съесть такое, что бы не поправиться?

Я ела много печенья и запивала чаем. Вода и печенье - это вам не бургер, быстро вес не наберу, так я думала про себя. Но опять повторяюсь я ела «много». Наш желудок имеет свойство расширяться и сжиматься, но то что он расширяется или наоборот сжимается, это не нормальное течение физиологического процесса в организме, это проще говоря, патология.

Тогда и началось мое РПП. Я скрывала от родителей, что я ем и сколько, ела до боли в животе. Но вот вес не сходил и как мне казалось лишь еще больше увеличивался. Но вот порция еды которой я забивала желудок становилась меньше, то есть вместе с порциями, начал уменьшаться мой желудок.

История №2

Я так до сих пор делаю. В день один раз в школе поем маловато и всё могу вообще не есть. Для меня чувство голода это как кайф и спомощью него я хоть что то чувствую. Я могу ночами не спать. Постоянные головокружение и ватные ноги и голова 24/7 болит и вроде как привыкаешь, но потом об этом пожелаешь и я прекрасно знаю что это случиться. Моей пищей является вода и ещё еда со столовки. Всё. И так продолжается уже 3 месяца. Трудно представить что будет дальше.

Ответить



2 реакции



История №3

В классе 5 когда дети начинают оценивать себя с внешней стороны, под влиянием общества, в виде насмешек и издевательств одноклассников, я не стала исключением. В этот момент я как раз набрала вес и начала считать себя «супер жирной». Никогда не испытывала комфорта и другого какого-либо положительного отношения к своему телу и весу тоже.

В 6 классе я перевелась в новую школу из-за переезда, начала активно ходить на танцы, в музыкалку, в школу, ну и собственно говоря так и похудела.

В 7 классе дополнительно села на правильное питание, с поддержкой мамы (за что ей огромное спасибо) и вдруг неожиданно, начала получать похвалу, со стороны преподавателей, одноклассников и т.д. И тут до меня дошло, что если я похудею еще больше, то меня и любить будут сильнее... Забегаю сразу вперед, похудеть у меня еще сильнее не получилось.

В классе 8 история повторилась, я опять набрала вес, но особо этому значению не придавала.

Класс 9 мой «любимый», все решали куда и кто пойдет после школы дальше учиться, а кто останется. Так как я занималась танцами, я уверенно заявила что хочу пойти на хореографа. И тут на меня начало падать куча информации от сверстников, мол туда девочка хотела поступить, но ее с не взяли из-за толстых ног. И тогда в моей голове наступил переломный момент. Я начала через СМИ искать и использовать различные виды похудения, нашла паблики для худеющих и увидев анорексию во всем ее «прекрасном обличии», решила похудеть до костей. Так я начала принимать: бисакодил, чай для похудения, слабительное, интервальное голодание. На счет голодания, все дошло до такого ужаса, я пила воду сутками и все, это был единственный продукт, который на протяжении 1 недели попадал в мой желудок. 1 неделя – это был мой максимум, потому что затем я сорвалась... Я начала много есть, **ОЧЕНЬ МНОГО**. Потом мысленно поругав за такое себя, опять садилась на диету и голодание. Стала зависима от цифр на весах, мне казалось я потихоньку схожу с ума, так как утро только начиналось, я уже стою на весах и смотрю на эти цифры.

Однажды в школе у нас был мед осмотр, где измеряли вес и рост, а так к слову, в классе у меня было много худых девочек. Выйдя из кабинета мед сестры, заходя в класс, я слышу как многие обсуждают свой вес. Услышав цифры от одноклассниц, я выбежав в коридор начала плакать.

У меня началась депрессия, я сидела дома заедая свой стресс. В тот момент еще и на мое эмоциональное состояние поспособствовало и ОГЭ, точнее подготовка к нему. Мне казалось я испытываю давление со всех сторон, учителя нагнетающее говорили что мы не сдадим, репетиторство, дополнительные занятия, танцы и еще параллельно ездила в свой колледж куда хотела поступить по субботам, то есть как таковых выходных у меня не было. В таком состоянии я дождалась до ОГЭ, сдала вступительные экзамены в колледж и поступила.

Постепенно мое эмоциональное состояние улучшилось, я уже не так категорично относилась к своему телу, и окончательно перестала принимать таблетки. С начала 1 курса, я опять набрала вес и достаточно много набрала, по сравнению с 9 классом.

На данный момент, я не считаю свое тело идеальным и принимаю его таким какое оно есть. В моей жизни, сейчас присутствует достаточное количество физической нагрузки: танцы, занятие в колледже, клуб растяжки, фитнес клуб, дополнительно взяла курсы по восточным танцам.



История №4

Анонимно, пожалуйста

Пытаюсь похудеть всю свою сознательную жизнь. За все это время не заработала никаких серьёзных заболеваний. Гастрит сам собой взялся из-за ужасного питания, а отношения с едой у меня всегда были ужасные. Сейчас мой вес примерно 71-72, если не больше, Новогодний зажор вывел меня из тех 67 кг, которые я держала с лета. Смешно сказать, но даже несколько кг для меня это чудо, я не могу нормально за себя взяться, завидую девочкам у которых великая сила воли. Я очень хочу увидеть себя с красивой стройной фигурой, носить красивую одежду подчеркивающую худое тело, но все попытки тщетны. Помогите советом пожалуйста. Многие могут сказать, что если не худеешь, то значит не особо и хочешь. У меня сейчас очень тяжёлое состояние и моя внешность для меня уже как что-то потерянное, не вижу смысла даже пытаться. Понимаю, что возможно, когда я выйду из этого состояния, то буду очень жалеть о своих бесконтрольных зажорах. Так ещё и ем не от голода, а от пустоты и плохого настроения. Помогите пожалуйста, я не хочу тонуть в жире

 31

Девочки, да, глупость, но некуда больше это вылить, знаю, что нужно, знаю, что сама виновата и мои проблемы, знаю, что если хочу похудеть-то должна заниматься спортом. Так я делала год назад. Тогда у меня была не очень длинная история похудения-шесть, с хвостиком, месяцев. Сначала это был небольшой спорт, включающий в себя попрыгушки с гантелями, пресс и планку, затем, постепенно начала уходить еда. Таким темпом за 4 месяца я не скинула больше двух кг. Тогда я сломалась, нашла самые тяжелые тренировки и, простите, въезывала, как сумасшедшая, через слезы и боль, почти перестала есть, супы там всякие, водичка, два месяца- 2 кг. Началась школа- похудение кончилось. Похудела, как говорят все, очень сильно, я только этого не вижу, изначально все задумывалось для избавления жира с рук, но, все как всегда.

Снова набрала, пришла весна-время худеть, но что-то в этот раз никак. Тогда (с февраля по август) все было так просто, но сейчас. Зачем я это пишу, наверное, это будет неуместно в связи с историей. Я ненавижу спорт. Просто не переношу. Никакой. Ненавижу бег, ненавижу волейбол и прочие игры, ненавижу катание на велосипеде. Ненавижу всей душой, терпеть не могу. Я пыталась. Результатов, как для меня, не было. Не могу. Не отошла от прошлого. Ненавижу спорт. Все, что с ним связано. Вот начинала, Хлоя тинг, все дела, по часу с хвостиком тренировки. Отец и мама сказали, что бред и ничего не выйдет, мало того, что спорт я ненавижу, не смогла, бросила все. Не могу. Сейчас я постепенно уменьшаю порции, попробую до, числа так, 20, дня три не кушать вообще. Я стараюсь думать о здоровье, но не могу найти нужную диету, поэтому бросила это дело. Вот. Не знаю, может кто прочтает. Всем отвесов

 12

История №6

Если память не подводит, всё началось с банального желания похудеть, которое присутствовало со мною чуть ли не всю жизнь, а то есть лет с 8-9, поэтому комплексы имелись. Тогда, конечно же, схуднуть не выходило, ела много, до жуткой боли в животе, да и ленивой была для спорта, но с метаболизмом повезло, не толстая, немного пухлая. А как исполнилось 12, попыталась подойти более менее серьёзно, находила какие-то приложения в плей маркете, тренировалась кое-как, питание не изменила. Позже, 13 годиков, поднялась на ступеньку выше: с едой отношения нормализовались, нагрузки в плане тренировок немного улучшились, естественно всё с большими трудностями. Результат порадовал и дальше старалась больше выкладываться. Так, вес с 52 опустился до 46 кг.

Примерно через месяц после получения заветной цифры на весах решила по приколу залезть в группу про анорексию, любила создавать себе проблемы, делать из себя невинную, наверное, фильмов насмотрелась (до сих пор стыдно, и эта болячка осталась, пытаюсь преодолеть себя, вроде получается). С этого момента начала романтизировать анорексию, в целях похудения, потому что без этого сброс веса бы не удался. Так вот, затянулось до такого, что сижу уже в них 5 или 6 месяцев. Интересный факт: в последнее время выхожу из пабликов, связанных с темой рпп, чтобы не мучатся морально и не убить организм, а потом снова подписываюсь на них, когда случается очередное переедание, думаю похудею и потом всё нормализуется, хоть и в курсе, что так не работает. Совсем скоро обряд повторяется.

Мне 14, вешу 55 кг с ростом 155 см, есть живот, как шар, полученный из-за еды, которую постоянно потребляю, выполнять тренировки всё труднее, я ненавижу себя, своё тело, оскорбляю за каждое сказанное слово (преувеличение), забила на многое, слава богу, что школьной учёбы не коснулась. Ем от скуки, но и заниматься чем-либо другим, кроме заглатывания пищи, отсутствует желание.

Ну а сейчас сижу на толчке. Как думаете, что же там делаю? Правильно (или неправильно), сру, ладно, будем корректны, избавляю свой кишечник от кала* после кп 🙌 Мне плохо морально, да что там морально, и физически желудку. Просто контролировать себя в плане еды невозможно.

Актуальность проблемы РПП

СМЕРТНОСТЬ ОТ
РПП ДОСТИГАЕТ

15%

СУИЦИДЫ

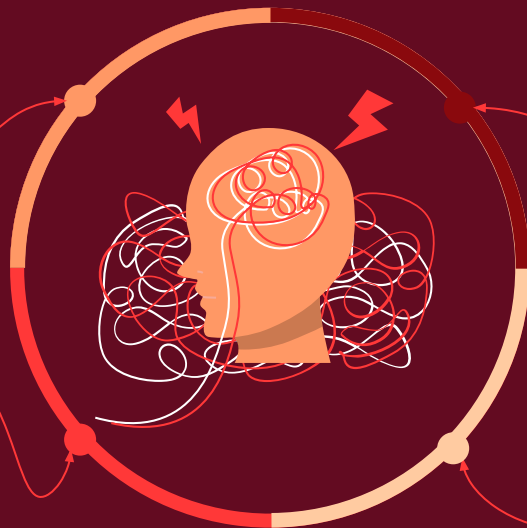
45%

ПАЦИЕНТЫ С РПП
ИМЕЮТ СУИЦИДАЛЬНЫЕ
ПОПЫТКЕ В АНАМНЕЗЕ

13%

ПАРА СУИЦИДЕНТОВ ПОПЫТКИ
ПРЕДПРИНИМАЛИСЬ ПОВТОРНО

26%

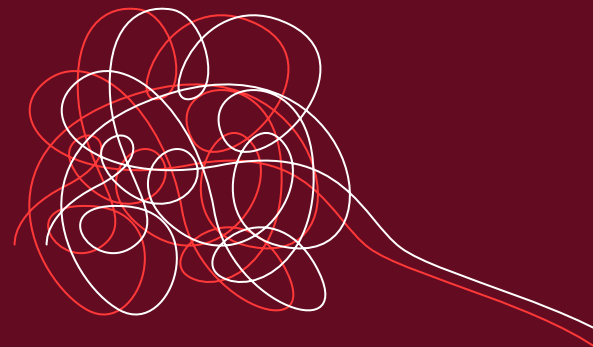


Классификация РПП

Булимия

Анорексия

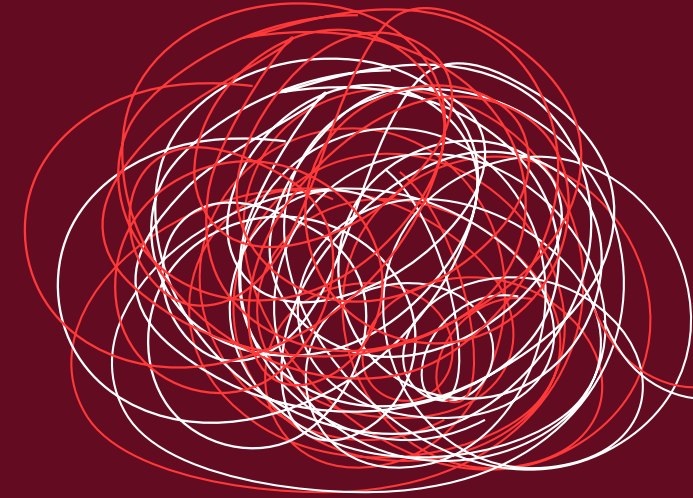
Компульсивное переедание



*просто
провел рукой
по волосам....*



Булимия

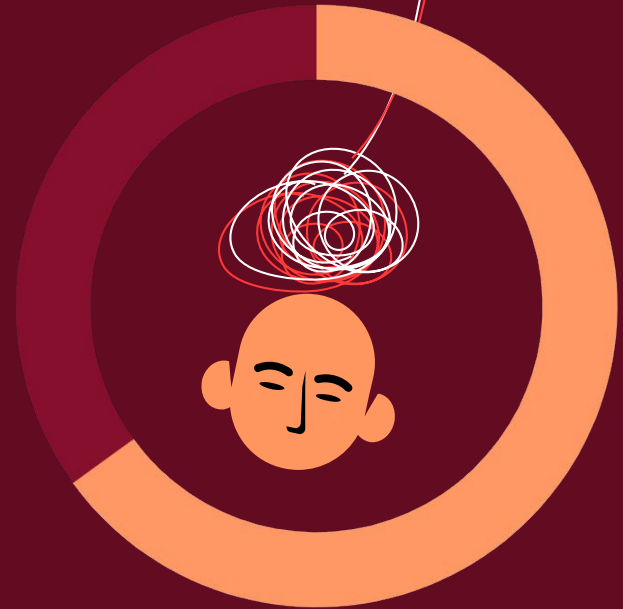


Булимия – это психическое заболевание из группы расстройств пищевого поведения, характеризующееся приступами бесконтрольного обильного потребления пищи и последующим насильственным опустошением желудка.



Основные симптомы булимии:

- Слабость.
- Перепады настроения.
- Отек горла.
- Рвота с кровью.
- Сердечная аритмия.
- Сухость кожи.
- Красные глаза.
- Отек лица.
- Разрушение зубов.
- «Маниакальные » тренировки.
- Одержимость собственным весом.



Что такое анорексия?

Анорексия – это психическое расстройство, которое относится к группе нарушений пищевого поведения, характеризуется неприятием телесного образа, отказом от пищи, созданием препятствий к ее усвоению и стимуляцией метаболизма с целью снижения веса.

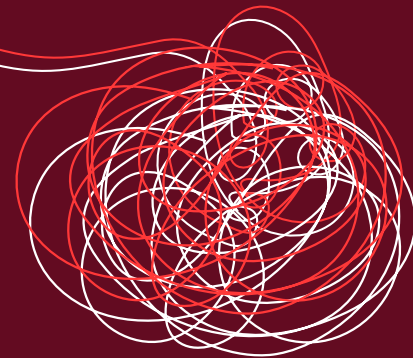
Существуют 2 вида анорексии :

1. С ограничением приема пищи.
2. С перееданием и/или использованием очистительных процедур.



СИМПТОМЫ

1. Отказ поддерживать массу тела на уровне минимальной нормы для данного возраста и роста.
2. Сильный страх перед увеличением массы тела или возможностью потолстеть, даже если реальный вес не достигает нормы
3. Отказ от признания серьезности того факта, что вес находится ниже нормы.
4. У женщин в период половой зрелости наблюдается аменорея, а именно, отсутствие не менее трех следующих друг за другом менструальных циклов.



Что такое компульсивное переедание?

Компульсивное переедание (КП) – это нарушение пищевого поведения, неконтролируемый прием большого количества пищи в стрессовых ситуациях.

ТИПЫ КП:

ПЕРВЫЙ ТИП, при котором после частых эпизодов компульсивного переедания, человек садится на жёсткую диету, с которой снова срывается и уходит в КП.

ВТОРОЙ ТИП, при котором человек неделю держится на строгой диете, а по выходным уходит в пищевой «запой» и затем компенсируется слабительными либо усиленными занятиями спортом.



ПОМОЩНИКИ ИЛИ СКРЫТЫЕ УБИЙЦЫ?



ФУРОСЕМИД И БИСАКОДИЛ



Проще говоря пока
отеки!
И почки тоже.



Прощай запоры!
И ЖКТ с нормальным
режимом дефекации
тоже!

Худеем за 30 дней

Simple Design Ltd.

УСТАНОВИТЬ

Есть реклама • Есть платный контент

#1 **Топ бесплатных в категории...**

10 **МИЛЛИОНОВ** Количество скачиваний

4,8 **★★★★** 169 905

Здоровье и фитнес

Выбор редакции

ОТЗОВИК

Вы голодаете!

Lv.7 Сжигание жира

Прошло времени **19:40:30**

Время завершения **17:00**

98%

Начало вчера, 21:00

Конiec

Голодание Подробнее

Трекер Голодания Premium

Калькулятор калорий

Yauheni Bulat Здоров'є і фiтнес

★★★★★ 13 743

Прапановы куплі з праграмы

У вас няма ніводнай прылады

Дадаць у спіс пажаданняў Усталіаваць

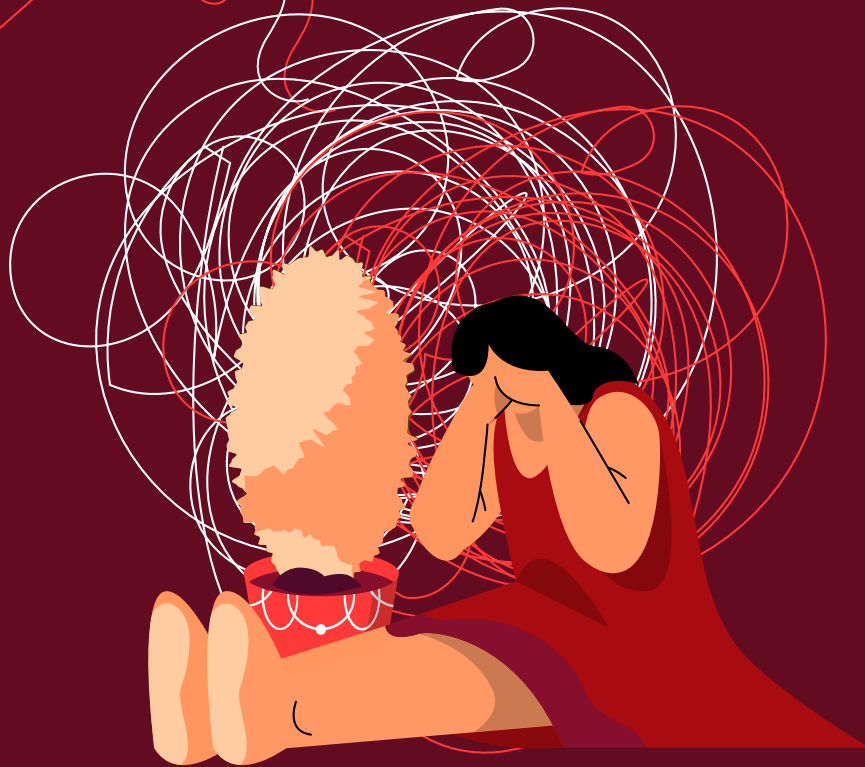
| Эфект | Дата | Інфармацыя |
|------------|--|--------------------------|
| sr 24 июля | Потраблена: 1119 ккал Ваш лямонт: 1600 г Ваш вага: 53.0 кг | Альпінізм (воскаўдненне) |
| вт 23 июля | Потраблена: 18 ккал Вода: 0 г Ваш вага: 53.0 кг | Амерыканскі футбол |
| ск 22 июля | Потраблена: 2345 ккал Вода: 0 г Ваш вага: 53.0 кг | Аштанга-йога |
| сб 21 июля | Потраблена: 1530 ккал Ваш лямонт: 3800 г Ваш вага: 53.0 кг | Азробіка інтэнсіўная |
| сб 20 июля | Потраблена: 1428 ккал Ваш лямонт: 2800 г Ваш вага: 53.0 кг | Азробіка лёгкая |
| | | Бадмінтон |

Ліміт: 1766ккал **Всего: 1110ккал**

Сярэдняе спажыванне калорыяў: 786 ккал

Давайте разберем их отдельно

Избавиться от лишнего веса с помощью данного л.с. можно. Однако хочу разочаровать - вы просто выгоняете жидкость, а жировая ткань никуда не пропадает. Длительный прием Фуросемида приводит к вымыванию калия из организма, а его дефицит вызывает сильную мышечную слабость и осложнения со стороны сердца.





**Ладно фурсемид, но вот бисак
мне точно поможет.**

Так же дела обстоят и с бисакодиллом, вы только увеличите перистальтику кишечника, но лучше от этого вашему организму не станет, вес уменьшится на 1-2 кг, а потом вновь вернётся.

Со стороны ЖКТ будут происходить спастические боли в животе, диарея, которая может привести к обезвоживанию организма, нарушению электролитного баланса.

Применение высоких доз или длительное применение бисакодила может привести к развитию атонии кишечника



начинающих анорексичить толстух.
и вы жирная личинка, то эта разгрузочная
эта прекрасно подойдет вам.
не только потеряете лишний жир, но и очистите организ
ьем желудка сократится и ваш аппетит
верстанет докучать вам.

-8-15кг

- 1 день - зеленый чай
- 2 день - 4 стакана кефира
- 3 день - 1 бутылка минералки
- 4 день - 1 яблоко
- 5 день - 4 стакана молока
- 6 день - зеленый чай
- 7 день - 4 стакана молока
- 8 день - 2 яблока
- 9 день - литр кефира
- 10 день - 2 огурца
- 11 день - зеленый чай
- 12 день - литр молока
- 13 день - 3 яблока
- 14 день - минеральная вода

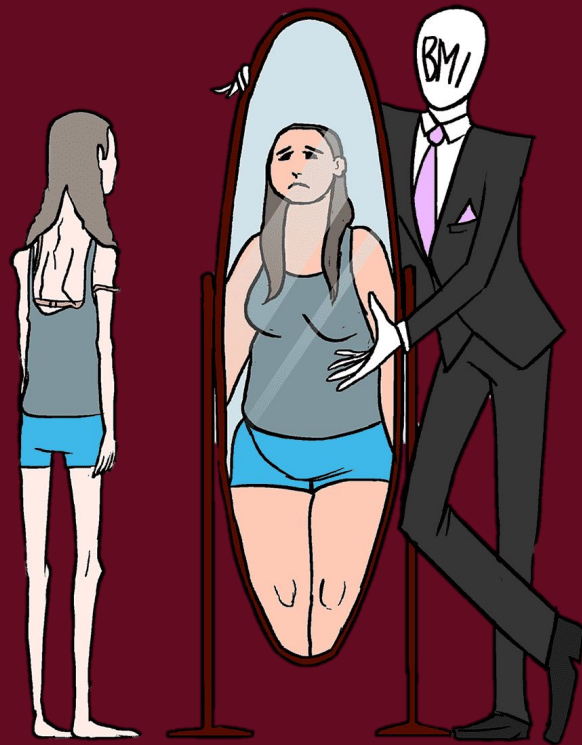
Офигенная

- День 1 - зеленый чай
- День 2 - 4 стакана кефира
- День 3 - 1 бутылка минералки
- День 4 - 1 яблоко
- День 5 - 4 стакана молока
- День 6 - зеленый чай
- День 7 - стакана молока
- День 8 - 2 яблока
- День 9 - 1 литр кефира
- День 10 - 2 огурца
- День 11 - зеленый чай
- День 12 - 1 литр молока
- День 13 - 3 яблока
- День 14 - минеральная вода

Двойка



1. 2 яблока, вода
2. 2 апельсина, вода
3. Рис (200гр), вода
4. Сыр (200гр), вода
5. Творог (200гр), вода
6. 2 банана, вода
7. Голод
8. 2 йогурта (по 200гр), вода
9. 2 огурца, вода
10. Кефир (2л)



Лечение РПП

В зависимости от стадии и вида нарушений могут потребоваться посещение психотерапевта и прием медикаментов. На протяжении всего курса лечения за состоянием пациента будут пристально следить невролог, психиатр, терапевт, гастроэнтеролог и другие узкоспециализированные врачи. В любом случае при лечении расстройства пищевого поведения необходим комплексный подход. В крайне тяжелых случаях нервной анорексии необходима госпитализация больного.

Медикаментозная терапия включает в себя прием нейролептиков, антидепрессантов (или успокоительных), а также биологических добавок, содержащих цинк. В дополнение к этому назначается прием поливитаминных комплексов и противорвотных препаратов. Если РПП вызвала осложнения, но параллельно проводится соответствующее лечение.

В качестве основного направления психотерапии предпочтение отдается когнитивно-поведенческому варианту (КПТ), ориентированному на развитие силы воли и разрыв порочной связи между отношением к себе и деструктивными питательными привычками. Непрерывное нахождение в стрессе переориентируют на позитивное мышление и желание вернуться к полноценной жизни. Пациента учат идентифицировать ситуации риска и грамотно справляться с ними. Совместно с КПТ используют психоанализ, семейную и арт-терапию, общение с нутрициологом.



ИМТ

Индекс массы тела (он же: ИМТ, Body Mass Index – BMI) — это величина, демонстрирующая соответствие веса человека его росту. С помощью ИМТ можно сделать приблизительный вывод о комплекции человека: страдает ли он от ожирения, недобирает вес или находится в форме. На основе значения ИМТ можно дать необходимые рекомендации по питанию и физическим нагрузкам.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИМТ:

Рассчитать ИМТ очень просто. Достаточно всего двух показателей:

- рост
- вес

А расчет ведется по простой формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС} / (\text{РОСТ} * \text{РОСТ})$$



Существует шесть ярко выраженных градаций ИМТ. От дистрофии до ожирения третьей степени.

ИМТ менее 16,5. Дефицит массы тела

Это критический показатель индекса массы тела, который можно воспринимать как предрасположенность к нервной анорексии. При ИМТ ниже 15 диагностируется голодание.

ИМТ 16,5 – 18,49. Недостаточная масса тела

В таких пределах человеку не угрожают серьезные болезни, которые, например, могут сопровождать больного ожирением, но проблем со здоровьем не избежать.

Хрупкие кости, малокровие или анемия, недостаточность мышечной массы, потеря волос, нарушения менструального цикла, проблемы с зачатием – это лишь часть осложнений, которые может вызвать столь низкий индекс массы тела.

ИМТ 18,5 – 24,99. Нормальный вес

Если умные весы показали вам значение BMI в пределах данного диапазона, можете выдохнуть. Ваш вес соответствует росту. Достаточное количество жировой ткани обеспечивает стабильную работу всех органов.

Но не стоит обольщаться. Если ИМТ близок к верхней границе, нужно взять под контроль питание. За значением 24,99 начинается новая, уже опасная грань.

ИМТ 25 – 29,99. Избыточная масса тела или предожирение

По статистике 20% женщин сталкиваются с ожирением. Хотя сам этот диагноз мы категорически отказываемся примерять к себе даже после того, как smart весы уверенно перешагнули за отметку в 110 – 120 килограммов.

В данном диапазоне существует риск развития сахарного диабета, гипертонии, ишемической болезни сердца.

ИМТ 30 – 34,99. Ожирение первой степени

В пределах этой границы уже диагностируется ожирение. Если вы наблюдаете эту цифру после очередного взвешивания, то вы в числе россиян с избытком веса. Приготовьтесь к срочному пересмотру своего рациона.

ИМТ 35 – 39,99. Ожирение второй степени

Значительное повышение риска развития сопутствующих ожирению заболеваний.

ИМТ 40 и более. Ожирение третьей степени

В таком случае нужно срочное вмешательство диетологов и специалистов. Выбраться из зоны со столь критически высоким ИМТ самостоятельно практически невозможно.

Презентацию составили



Шныркова А.В.

Младшая медицинская сестра, студент.

Кудрина М.А.

Студент.

