**Введение**

Тишина. Последний вздох.
Цена боли высока.
Кто же знал? Кто думать мог?
Что не станет вдруг тебя?
Ты когда-то был нормальным,
В школу, как и все, ходил.
Но вдруг стал ты наркоманом.
И остался ты один…

Почти каждому человеку известно, что такое наркотики и какой вред приносят они организму человека. В современной жизни постоянно существует опасность для каждого человека попробовать тот или иной наркотик, особенно для молодых людей.

В наше время широко ведется пропаганда против употребления наркотиков. Снимаются фильмы и рекламные клипы о вреде наркотиков, публикуются различные статьи, ведется разъяснительная работа медицинскими работниками. Но несмотря на это, очень много молодых людей продолжают употреблять наркотические препараты.

**Тема моей работы:** «Наркотики и школа, миф или реальность»

**Цель исследования**: выявить: существует ли проблема наркомании в МБОУ «СОШ № 40»

**Гипотеза:** в нашей школе есть учащиеся, которые употребляли или употребляют наркотики или наркотические вещества.

**Задачи**:

* Ознакомиться с видами наркотических веществ по информационным источникам;
* Выявить уровень информированности обучающихся по данной теме;
* Узнать о признаках наркозависимых;
* Выяснить, какая профилактическая работа по предупреждению наркомании ведется в школе.

**Методы исследования:**

* работа с дополнительными источниками информации (дополнительная литература, сеть Интернет);
* наблюдение;
* анкетирование;
* анализ полученных результатов;
* интервью;

**Основная часть**

**Нарко́тик** (от [греч.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) ναρκωτικός — приводящий в оцепенение) — согласно определению [ВОЗ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%9E%D0%97) — химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к [опиатам](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D1%82) или [опиоидам](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%B8%D0%B4), которые называются наркотическими [анальгетиками](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8).

В России юридический термин «наркотик» определён следующим образом:

Наркотические средства — вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года.

**История употребления наркотических препаратов** восходит к цивилизации шумеров, за 5 тысяч лет до нашей эры. Именно в раскопках тех времен были найдены первые письменные упоминания о приготовлении и употреблении опиума, который они называли «gil», что значит «радость».

К третьему тысячелетию до нашей эры позднейшая традиция относила лечебник китайского императора [Шэнь-нуна](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%8D%D0%BD%D1%8C-%D0%BD%D1%83%D0%BD) о применении [гашиша](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D1%88%D0%B8%D1%88) как «лекарства от рассеянности, кашля и поноса». Значительную древность имеют и погребальные комплексы южноамериканских индейцев, изображавшие на стенах людей, жующих листья коки.

Упоминание о наркотиках можно найти в культурных памятниках многих народов. Первоначально они использовались как лечебные препараты и для культовых целей (например [шаманства](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D0%BD)).

Наркотики, как вещества, изменяющие состояние человека, были известны и древним грекам, и древним римлянам. Кроме того, греческая культура дала название препарату, приготовляемому из млечного сока засохших головок мака — слово «οπος» («опиум») в переводе с греческого означает «сок».

Римские врачи I века нашей эры очень хорошо относились к опиуму, применяя его для лечения различных заболеваний.

## Классификация наркотиков

Существует условное деление на лёгкие и тяжёлые наркотики. По происхождению психоактивные вещества и наркотики делятся на растительные, полусинтетические (синтезируемые на основе растительного сырья) и синтетические. Существуют классификации наркотических средств как отдельно по химическому строению или клиническому эффекту, так и смешанные.

В настоящее время больше всего распространено потребление [**марихуаны**](http://narcotics.su/marihuana.html) **(**[**конопля**](http://narcotics.su/kanabis.html)**,** [**гашиш**](http://narcotics.su/gashish.html)**)**.

**Конопля.** В качестве наркотика употребляется пыльца конопли (спрессованная), верхняя часть растения. Обычно употребляется через курение с глубоким и продолжительным вдохом. Также возможно употребление путём добавления в пищу.

 **Гашиш** - наркотик, эссенция конопли, экстрагированная и спрессованная в блоки. Цвет (от светло-зелёного до тёмно-коричневого) и плотность зависят от технологии изготовления. Для курения крошат и смешивают с табаком, или нагревают небольшие кусочки которые испаряются с дымом. Сленговые названия гашиша: камень, твёрдый, пластилин, пласт, мягкий, гаш, гашик, хэш, гарик, галя, гарсон, джи (G), пластик, ручник, пробивуха, химия. Последние три названия происходят от способа получения гашиша. Гашиш обычно курят из трубок, хотя есть много рецептов, в которых он используется в качестве ингридиента. Воздействие гашиша гораздо сильнее марихуаны. По традиции гашиш курят через кальян или длинную трубку, в которую поступает дым, пропущенный для охлаждения через воду.

Эти вещества относят к так называемым "легким" наркотикам. Ряд государств легализировало потребление "легких" наркотиков, в число их входит марихуана. К ним относятся Бельгия, Голландия и Люксембург. В этих странах даже действуют специальные кафе, где наглядно отображена вся информация о марихуане и ее свойствах. В Амстердаме, который фактически является столицей марихуаны, ежегодно проводят так называемый фестиваль, на котором демонстрируют достижения в области выращивания марихуаны и конопли. Курение марихуаны и конопли, которых существует несколько сортов, по-разному действуют на организм человека. Поэтому каждый сорт имеет свое особенное влияние. Одним они приносят ощущение счастья, радости, прилива сил, им хочется смеяться. Другим на оборот, они чувствуют упадок сил и всепоглощающую лень.

Тот, кто курит "травку" считает, что она не приносит никакого вреда. Но это не так. Курение марихуаны приводит к нарушениям работы моторной функции и координации движений. Особенное влияние оказывает на работу легких и сердца, а также моче- половой сиситемы.

После [марихуаны](http://narcotics.su/marihuana.html) ,**экстази** - один из самых потребляемых наркотиков. Он создан на основе амфетаминов и обычно употребляется в виде таблеток или в виде белого порошка. Научное название "экстази" - 3,4 метилендиокси-метамфетамин (МДМА). В чистом виде это белые кристаллы. На жаргоне наркоманов существуют и другие названия МДМА - "Бублик", "Диск", "ХТС", "Ешка", "Икс". Обычно ее принимают внутрь (глотают), хотя возможно интраназальное и ингаляционное применение, а также в виде подкожных, внутримышечных и внутривенных инъекций.

При употреблении "экстази" его действие начинает проявлять себя через 15 - 25 мин. Вы впадаете в состояние эйфории, чувствуете блаженство и радость, все кажется вокруг новым, мир окружающий вас сияет светлыми и радостными красками. Вы приходите в восторг от разных вещей, ранее которых вы не замечали и не придавали им значения.

Как и всякое химическое соединение "экстази" имеет ряд побочных эффектов, это - тошнота, головная боль, галлюцинации, жажда, потовыделение, озноб, судороги и нервная дрожь. В последующем при длительном употреблении "[экстази](http://narcotics.su/ex.html)" проявляются почечная недостаточность, инсульт, инфаркт миокарда и в конечном результате летальный исход.

Производство, транспортировка и распространение экстази являются уголовным преступлением в большинстве стран мира. Принято соответствующее законодательство, запрещающее применение экстази даже в экспериментальных целях. Запрещено также производить, продавать и даже владеть экстази. Hельзя также распространять информацию о ней, не опубликованную в открытых источниках.

[**ЛСД**](http://narcotics.su/lsd.html). После употребления этого наркотика появляются ощущения эйфории, неуязвимости и отрешенности. ЛСД является сильнодействующим [психоделиком](http://narcotics.su/giperstimulatori.html). После приема этого препарата, приблизительно через 15 - 20 мин. Начинают проявляться эффекты, которые характеризуют изменение настроения, нарушается процесс мышления, окружающая обстановка воспринимается с искажением. Развивается паранойя и обостряется чувство страха, что приводит к развитию приступов паники, а иногда даже агрессии. Все эти ощущения практически не поддаются контролю психики человека. После приема [ЛСД](http://narcotics.su/lsd.html) появляются такие ощущения при которых стирается граница между чувствами. Цветовые гаммы и оттенки могут "слышаться", а звуки могут "ощущаться".

Как и любой другой наркотик среди его потребителей он имеет несколько названий на жаргоне наркоманов: "лимон", "Лиза", "Лиза Марковна", "люся", "лизер", "капля", "микродот", "монитор", "картинка", "марка".

 Типичный способ администрирования производится пероральным путем, например с помощью небольшого куска бумаги («марки»), пропитанного раствором вещества, или кусочка сахара, или например в виде желатина. В жидком виде ЛСД может приниматься в виде капель (отсюда пошло английское выражение «drop the acid» - буквально «капнуть кислоты»), либо вводиться внутримышечной или внутривенной инъекцией. Пороговая доза для человека - от 20 до 30 микрограмм.

Физиологические реакции на прием ЛСД сильно различны и могут проявлятся как: схватки матки, гипертермия, повышение температуры тела, повышение содержания сахара в крови, гусиная кожа, аритмия, бруксизм, потоотделение, мидриаз (сильное расширение зрачков), слюноотделение, бессоница, парестезия, эмоциональная [эйфория](http://narcotics.su/ejforia.html), гиперрефлексия, дрожь и синестезия. Часть пользователей сообщают также об эффектах нечувствительности тканей, слабости, трепете и тошноте.

**Кокаин.** Как и всякий наркотик он тоже имеет ряд названий. Среди наркоманов со стажем он известен как: "кока", "кокс", "орех", "порох", "снег", "первый". Обычно он встречается в виде белого порошка или пасты.

Кокаин - наркотик, который производят из листьев [коки](http://narcotics.su/koka.html) - растения, которое растет в лесах Юной Америки. По своему действию кокаин относится к группе психомоторных. Оказывает эффект анестезии, препятствуя передаче информации от одной нервной клетки другой. Горький на вкус, вызывает онемение языка и десен при пробе "на язык".

 Его действие на психику человека начинается мгновенно, сразу после принятия. Попадая на слизистую носа сразу начинается ощущение кайфа, подъем физических и душевных сил. Но действие препарата продолжается не долго - на протяжении 10 - 15 мин., а затем наступает депрессия, которая длится 30 - 40 мин.

Кокаин является сосудосуживающим средством, то есть он сокращает кровеносные сосуды. Он повышает частоту дыхания и температуру тела и подавляет рвотный рефлекс. При высоких дозах может вызвать тремор (дрожание рук) и судороги. Эти стимуляционные эффекты могут привести к повреждению центральной нервной системы, что вызывает угнетение дыхания и/или остановку сердца и может привести к смертельному исходу.

Симптомы кокаинового психоза обычно включают паранойю, манию преследования, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации, депрессию и потерю мотивации.

При введении кокаина через нос происходит сужение кровеносных сосудов; это может явиться причиной воспаления и повреждения слизистой оболочки, поэтому при совместном употреблении кокаина через нос есть риск заражения гепатитом через общую трубку. Если кокаин потребляется внутривенно, использование чужих шприцев может привести к следующим инфекциям и заболеваниям: ВИЧ/СПИД, гепатиты, заражение крови, воспаление сердечной выстилки и клапанов.

Курение кокаиновой пасты вызывает следующие серьезные осложнения: бронхиты, продолжительный кашель, затуманенное зрение и нарушение циркуляции легких.

**Позитивные эффекты:**
- ощущение эйфории,
- подъем настроения,
- увеличение работоспособности,
- самоуверенность.

Дозировка зависит от длительности потребления. Стартовая доза - две "дорожки".

**Зависимость и другие опасности**
Длительное употребление кокаина вызывает паранойю, глухоту, бред, нарушение пищеварения и неконтролируемые конвульсии. Кроме того, весьма вероятность проблемы со слизистой носа или отвердение вен (зависит от способа приема); нарушение фаз сна (человек перестает высыпаться). Есть влияние на потенцию.

Наиболее неприятным побочным эффектом психостимуляторов является "отдача" в виде снижения мотивации, работоспособности и настроения, что может привести к формированию психологической зависимости, если для преодоления этих последствий используют повторные дозы стимулятора.

**Передозировка**.

В связи с увеличивающейся при потреблении кокаина нагрузкой на сердце люди с сердечными проблемами, гипертензией или сердечно-сосудистыми заболеваниями, более подвержены риску передозировки со смертельным исходом. Отмечаются редкие случаи кровоизлияния в мозг, вызванные резким повышением кровяного давления.

Кокаин - наркотик, запрещенный законодательством во всех странах мира.

Существует также производное [кокаина](http://narcotics.su/kokain.html) - [крек](http://narcotics.su/krek.html), который по своему действию намного сильнее кокаина. После специальной обработки кокаина получают пластинки очень похожие на лепестки цветов. Их обычно измельчают и курят. При курении крек очень быстро проникает в организм через систему кровеносных сосудов легких. Попадая в кровеносную систему легких, крек в несколько раз быстрее, чем порошок кокаина, который вдыхается через нос, проникает в мозг человека. Гамма ощущений и комплекс опьянения наступает даже быстрее, чем при внутривенном введении.

В нашей школе появилась другая проблема, многие подростки 15-18 лет начинают употреблять насвай, считая это безобидным развлечением.

**Насвай** (насыбай, нас) — никотиносодержащий продукт, наркотик. Насвай представляет из себя маленькие зелёные шарики, зёрнышки с неприятным запахом и вкусом. **Насвай** изготавливается в домашних условиях. Основными компонентами являются махорка или табак. Большинство компонентов смеси призваны выполнять формообразующую функцию при гранулировании пылеобразных отходов табачного производства. Известь изменяет кислотность среды и способствует всасыванию никотина в кровь через слизистую оболочку ротовой полости.

**Насвай** закладывают в рот, стараясь не допустить попадания на губы, которые в таком случае покрываются волдырями. Проглоченные слюна или крупинки зелья могут вызвать тошноту, рвоту, что весьма неприятно. В основном причиной закладывания насвая подростки называют то, что после него не хочется курить.
Но **насвай** на самом деле не является заменителем, а тем самым табаком, который наносит вред организму.

**Насвай, воздействие:**

Лёгкое головокружение
Покалывание в руках и ногах
Помутнение в глазах
**Насвай, побочные эфекты:**

Потребление насвая может привести к зависимости и дальнейшим физическими отклонениями в работе организма и своеобразными ощущениями, такими как:
Вегетативные нарушения
Потливость
Ортостатический коллапс (состояние, при резком изменении положения тела, человек испытывает головокружение, темнеет в глазах)
Обморочное состояние.
Повышенный риск развития редких онкологических заболеваний
Заболевания зубов;
Заболевания слизистой ротовой полости;
Заболевания слизистой пищевода;

**Насвай, краткосрочное воздействие**

Сильное местное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в голове, а позднее и во всех частях тела, апатия, резкое слюноотделение, головокружение, расслабленность мышц.
Некоторые предполагают, что воздействие насвая может проявляться в меньшей степени у тех, кто имеет опыт курения табака, но это не так. Насвай  не заменит курение сигарет.
Те кто долго употребляют насвай, перестают замечать такие проявления, как жжение, неприятный запах и вкус этого странного зелья. Но, вероятно, именно тогда запах становится очевидным для всех окружающих.
Потребители также предупреждают новичков о том, что нельзя сочетать насвай с алкоголем в силу непредсказуемости эффектов. Употребляя насвай, очень легко получить дозу от которой может резко стать не посебе, и даже можно потерять сознание, так как очень трудно расчитать свою дозу.

**Насвай - долгосрочные последствия потребления**

1. По данным узбекских онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с тем, что люди употребляют насвай.

Насвай – это стопроцентная вероятность заболеть раком.

2. Поскольку насвай содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.

3. Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно "сгорит". Врачи подтверждают, что то же самое происходит в организме человека, употребляющего насвай, страдают в первую очередь слизистая рта и желудочно-кишечный тракт. Длительный прием насвая может привести к язве желудка.

4. Поскольку основным действующим веществом насвая является табак, развивается та же никотиновая зависимость. Эта форма табака более вредна, чем курение сигарет, т.к. человек получает большую дозу никотина, особенно в связи с воздействием извести на слизистую оболочку pотовой полости.

 Насвай вызывает сильную наркотическую зависимость.

5. Наркологи считают, что в некоторые порции насвая могут добавляться иные наркотические вещества, помимо табака. Таким образом, развивается не только никотиновая зависимость, но также и зависимость от других химических веществ.

6. Насвай можно отнести к числу психотропных веществ. Его употребление подростками отражается на их психическом развитии - снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными. Потребители сообщают о проблемах с памятью, постоянном состоянии растерянности. Следствиями употребления становятся изменение личности подростка, нарушение его психики в итоге деградация личности.

7. У детей употребление насвая очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. А если подросток покупает для себя насвай с такой же легкостью, как жевательную резинку, то естьвероятность, что в ближайшем будущем он попробует сильные наркотики.

8.Употребляя насвай, прекращается выработка спермы, нарушается детородная функция, и шансов на ее восстановление практически нет— Институт медицинских проблем АН.

Вред, который причиняет насвай, не зависит от длительности его употребления. Насвай может поразить и сразу, это зависит от индивидуальных особенностей организма.
Насвай становится популярным и доступным наркотиком.

Мы рассмотрели только небольшую часть наркотиков. Но в современном мире наркоторговцы разрабатывают все новые и новые наркотики, которые еще более пагубно влияют на психику человека. Начиная принимать наркотик наркоману приходится постоянно увеличивать дозу наркотика. Не в силах отказаться от его принятия доза доходит до критической. И как результат - летальный исход.

Каждый человек, кто хоть раз захочет попробовать наркотик, должен помнить, что не бывает "легких" наркотиков. Они всегда будут нести опасность для человека. В конечном результате это неизлечимые болезни, нарушение психики и смерть. И перед тем, прежде чем попробовать наркотик, надо помнить, что делаешь первый шаг в бездну, из которой очень сложно вернуться.

**Методика исследования**

Для того, чтобы выяснить уровень информированности обучающихся в нашей школе по данной теме было проведено анкетирование и интервью. В анкетировании принимали участие 20 человек от 14 до 18 лет. Результаты заставляют задуматься.

**Признаки употребления наркотиков:**

### Внешние признаки

* бледность кожи;
* расширенные или суженые зрачки;
* покрасневшие или мутные глаза;
* замедленная речь;
* плохая координация движений;
* почесывание лица, тела;
* внешняя неопрятность;
* усиленная потребность в сладком, жидкости (сгущенка, печенье, шоколад, газировка);

**Изменения в поведении:**

* увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
* уходы из дома и прогулы в школе;
* трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;
* неадекватная реакция на критику;
* частая и неожиданная смена настроения;
* изменение аппетита;
* длительный немотивированный сон в непредусмотренное время;
* частая и неожиданная смена настроения;
* необычные просьбы дать денег;
* пропадают из дома ценности, одежда и др. вещи;
* частые необъяснимые телефонные звонки с использованием сленговых выражений;
* появление новых подозрительных знакомых;

**Места распространения**

Социологические опросы, проводимые в учебных заведениях, свидетельствуют, что первая встреча с опасным зельем происходит "по предложению друзей, знакомых" на вечеринках, во время дискотек.

**Что нужно делать**

**Я не забуду эту осень
Холодный дождь – в душе туман.
Когда в лицо отец мне бросил:
«Не сын ты мне, ты – наркоман!»**

Во многих семьях, боясь вспышки интереса своих чад к опасной теме, о наркомании предпочитают вообще не упоминать. И совершенно напрасно, утверждают наркологи и те, кто непосредственно столкнулся с опасностью. Не стоит думать, что еще успеется, дескать, ребенку рано знать об этом. Ведь страшней всего, если обнаруживается, что уже поздно, и необходимо, исправляя свою оплошность и невнимательность, спасать дитя.

Родителям не стоит уповать на то, что поскольку наркотики стоят немалых денег, а своему чаду они выделяют на карманные расходы фиксированную сумму, то он, не имея лишних средств, не сможет добыть опасного зелья. В том-то и дело, что распространители наркотиков склонны, и не без расчета на будущее, давать наркотики в долг, а то и просто "за так", хорошо понимая, что таким способом обеспечивают себе будущую клиентуру. Да и подростковая психология, жажда общения и тяга к подражательству способствуют распространению пагубной привычки. Если в классе, в дворовой компании появляется один наркоман, то можно гарантировать, что под его влиянием к опасному зелью потянутся другие. Для того чтобы попробовать. Опытные наркологи не устают подчеркивать, что в каждой семье, где есть дети, необходимо говорить с ними о вреде наркомании и ее страшных последствиях.

В школах необходимо не только проводить классные часы и встречи с наркологами, но так же совместные встречи родителей с детьми и «бывшими» наркозависимыми. Необходимо активизировать работу наркопоста, ведь судя по интервью наши обучающиеся даже не знают о нем.

**Вывод:**

В ходе исследования моя гипотеза подтвердилась: в нашей школе есть обучающиеся, которые принимали и продолжают принимать наркотические вещества, хотя они убеждены, что принимая легкий наркотик не наносят вред здоровью, и что это все временно.

Решением данной проблемы я предлагаю усилить внимание за поведением обучающихся, их состоянием. При обнаружении симптомов наркотического опьянения – отправлять на освидетельствование в наркодеспансер. Из интервью вытекает, что многие ученики согласны на добровольное тестирование.

**А теперь ВЫ мне скажите?
Кто готов таким же стать?
И за горстку героина
Мать, друзей, родных продать?
Вы готовы? Не х**[**отит**](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9E%D1%82%D0%B8%D1%82)**е?
Только слово ты сдержи!
И когда тебе предложат,
"Нет" наркотикам скажи!!!**

Источники:

1. <http://9e-maya.ru/forum/index.php?topic=2940.0>
2. [http://ru.wikipedia.org/wiki/%C8%F1%F2%EE%F0%E8%FF\_%ED%E0%F0%EA%EE%F2%E8%EA%EE%E2](http://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD)
3. <http://narcotics.su/lights.html>
4. <http://alkn2009.narod.ru/Konoply.htm>
5. <http://www.narkotiki.ru/tv_2730.html>
6. <http://www.takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/tri-mifa-o-legkih-narkotikah/>
7. <http://www.all-psy.com/ks/narkoticheskaya-zavisimost-legkie-narkotiki.html>
8. <http://mosintour.ru/country.asp?Id=12&Id2=1055>
9. [http://ru.wikipedia.org/wiki/%CD%E0%F0%EA%EE%F2%E8%EA](http://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD)
10. [http://narcononekb.ru/priznaki /](http://narcononekb.ru/priznaki%20/)