

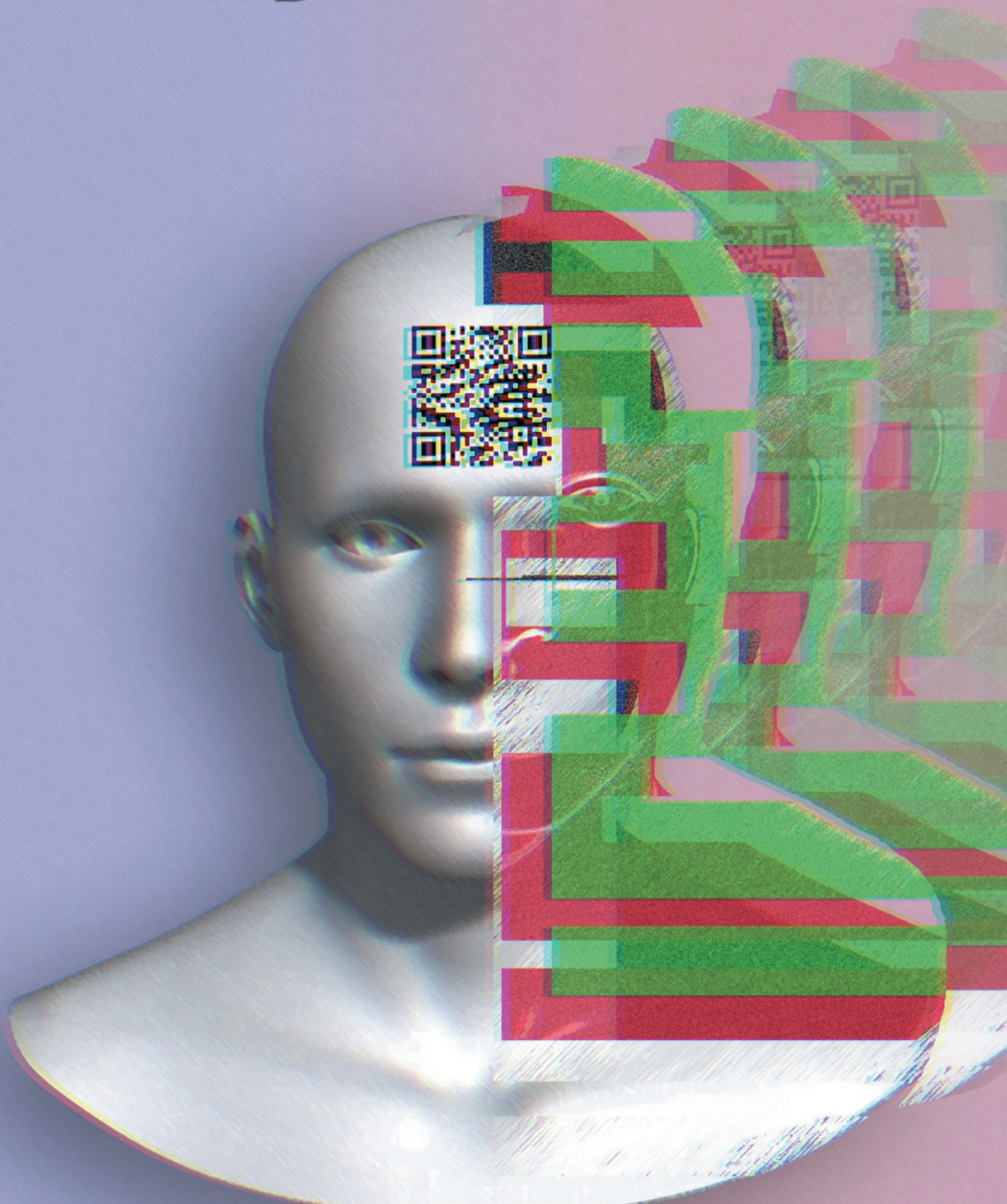


Не уАемай!

neuletai.office@gmail.com

№146 [175] 2021

www.wayhome.org.ua



Дорогие читатели, этот выпуск вы держите в руках, уже в полной мере ощущая летнее тепло. Июньское тепло. И перед тем, как вы начнёте читать статьи, которые мы для вас подготовили, давайте вкратце пробежимся по событиям, произошедшим с момента крайнего выхода нашей газеты.

Итак...

Немного о Нидерландах

Городские власти Амстердама планируют создать за городом пятиэтажный эротический центр площадью в 5 тысяч квадратных метров. Таким образом из центра города хотят постепенно перенести Квартал Красных фонарей, где оказывают секс-услуги.

Планируется, что в этом центре будут два бара и около 100 комнат для «эротических развлечений», например для стриптиз-шоу.

Кроме того, там будут комнаты для встреч и отдыха секс-работников, представителей регуляторных органов (полиция и горсовет), а также магазин эротических товаров.

Согласно концепции центра, вход и выход в заведении будет только один. В вестибюле будут бары и рестораны, магазины и другие развлечения, а для платных секс-услуг будет отдельная зона. Между женщинами, мужчинами и трансгендерами, которые оказывают секс-услуги, будет специальное распределение, а посетители будут оставаться анонимными.

По мнению мэра Амстердама Фемке Халсема, создание такого центра поможет не только «расчистить» центр города, но и улучшить положение работников секс-индустрии. Кроме того, плата на входе в эротический центр должна помочь бороться с туристами, которые обычно приходят поглазеть, но не становятся клиентами.

«Если вы пройдёте узкими улочками, вы увидите огромные толпы туристов, стоящих перед окнами и фотографирующих уязвимых иностранок и смеющихся над ними. Как женщина я не могу смириться с таким унижением женщин», – рассказывала Халсема.

Немного о последствиях третьей волны COVID-19

Наблюдая за пациентами, консультируя их, врачи всё чаще и чаще сталкиваются с так называемыми постковидными явлениями. Восстановление после COVID-19, как оказалось, бывает длительным и непростым.

По мнению врачей, постковидный синдром – достаточно широкий диагноз с психофизиологическими последствиями. Степень тяжести перенесенной коронавирусной инфекции напрямую влияет на степень выраженности симптомов уже после заболевания. Ведь, по словам специалистов, опубликовавших статью в научном журнале Science, коронавирус творит такие вещи, какие не творила ни одна болезнь, известная человечеству.

Так что выписка из больницы вовсе не означает, что человек полностью здоров. Как показывает практика, коронавирус может еще долго о себе напоминать последствиями разной тяжести. И здесь главное – не терять бдительность и продолжать следить за состоянием своего организма.

Немного об Илоне Маске (чтобы отвлечься от COVID-19)

Основатель компаний Tesla и SpaceX Илон Маск выступил в качестве приглашенного ведущего в легендарной юмористической передаче Saturday Night Live (SNL) на американском канале NBC. Во время шоу он признался, что у него синдром Аспергера.



Парад квилтов 2021

СОБЫТИЯ И ДАТЫ

«Мое выступление сегодня – действительно историческое, ведь я первый человек с синдромом Аспергера, который стал ведущим SNL. Или по крайней мере первый, кто в этом признался», – заявил Маск в начале своего выступления.

«Но просто так работает мой мозг», – объяснил Маск и извинился перед теми, кого он мог задеть своими высказываниями. «Я заново изобрел электромобили, и я отправляю людей на Марс на космическом корабле. Вы думали, я буду спокойным и нормальным парнем?» – сказал он.

И немного о красных днях календаря

Каждый год 14 июня проводится Всемирный день донора крови. Цель этого дня – повысить осведомленность всего мира о потребностях в безопасной крови и её продуктах для переливания и о важности безвозмездного добровольного донорства крови для национальных систем здравоохранения. Этот день также служит поводом призвать правительства и национальные органы здравоохранения обеспечить надлежащие ресурсы и создать системы и инфраструктуру для расширения безвозмездного добровольного донорства крови.

Безопасная кровь и её продукты и услуги по их переливанию являются важной составляющей медицинской помощи и общественного здравоохранения. Эта работа позволяет ежедневно спасать жизни миллионов людей, а также улучшать качество жизни многих пациентов. Потребности в крови являются всеобщими, но таким не является доступ к крови всех, кто в ней

нуждается. Особенно остро нехватка крови ощущается в развивающихся странах.

А вот 26 июня отмечается Международный день борьбы против злоупотребления наркотиками и их незаконного оборота.

Решение об учреждении этого дня было принято 7 декабря 1987 года (Резолюция 42/112) на основе рекомендаций Международной конференции по злоупотреблениям наркотиками и их незаконным оборотом, принявшей немногим ранее, 26 июня, Всеобъемлющий междисциплинарный план будущей деятельности по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами.

Статистика по Украине:

– ежегодно в Украине около 150 тыс. молодых людей становятся наркозависимыми;

– около 120 тыс. людей ежегодно погибают от потребления наркотиков и его последствий (329 человек в сутки);

– ежегодно государство несет убытки от незаконного оборота наркотиков на сумму более \$3 млрд.

Ну и под самый финал расскажем об одном из самых важных дней в году (пускай он и не июньский, а майский). Ежегодно каждое третье воскресенье мая проводится Всемирный день памяти людей, умерших от СПИДа.

Впервые он был организован в 1983 году в Сан-Франциско группой людей, лично затронутых проблемой СПИДа. Основная цель Дня памяти – обратить внимание населения, властей на проблему, сформиро-



Газета «Не улетай!» обращена к тем, кто в той или иной мере имеет отношение к проблеме наркотиков. А на сегодняшний день, это – КАЖДЫЙ.

В первую очередь, – это тот, кого проблема уже затронула. И тот, чьи друзья или родственники употребляют наркотики. И тот, кто ищет обратную дорогу через заместительную терапию и программы снижения вреда.

Это тот, кто по долгу службы сталкивается с людьми, употребляющими наркотики.

Или же тот, кого просто разбирают любопытство и жажда новых ощущений.

КАЖДЫЙ имеет право на объективную и достоверную информацию. И наша задача – предоставить доступ к ней.

Практические советы, цифры статистики, истории и рассказы людей, знающих проблему изнутри – всё это можно найти на страницах газеты «Не Улетай!».

А ещё КАЖДЫЙ имеет право знать, что наркозависимость – это не приговор. Каждый может обрести выход, другую дорогу. Дорогу настоящей жизни.

P.S. Наша редакция абсолютно открыта для общения, сотрудничества, конструктивного диалога и обратной связи. Поэтому если у Вас есть истории, которыми Вы бы хотели поделиться, интересная информация или особая точка зрения – напишите нам на neuletai.office@gmail.com.

С Уважением,
Редакция газеты «Не улетай!»

вать в обществе терпимое отношение к людям, живущим с ВИЧ, вспомнить тех, кого унесла эпидемия, поддержать их друзей и близких. В настоящее время ВИЧ-инфекция остаётся неизлечимым заболеванием, но, достигнуты большие успехи в лечении, направленном на подавление активности вируса. Сегодня ВИЧ-инфекция не приговор, т. к. своевременное начало лечения, отказ от употребления наркотиков позволяют перевести ВИЧ-инфекцию в разряд хронических заболеваний.

По данным ВОЗ, более 38 млн людей в мире живут с ВИЧ. Ежегодно регистрируется около 2 млн новых случаев инфицирования ВИЧ. За всё время регистрации ВИЧ-инфекции в мире умерло почти 38 млн человек. Каждый год заболевания, связанные со СПИДом, уносят около 700 тысяч человек.

В родной нашей редакции Одессе по случаю Всемирного дня памяти людей, умерших от СПИДа было организовано мероприятие, в ходе которого все желающие могли пройти тест на ВИЧ и получить актуальные информационные материалы, связанные с синдромом приобретённого иммунодефицита. Под конец мероприятия его участники провели традиционный парад килтов – символическое шествие в память о жертвах СПИДа.

Ну а теперь, когда вы ознакомились со всеми последними новостями, предлагаем перейти к основной части выпуска №146 газеты «Не улетай!».

Приятного прочтения!

Редакция газеты «Не улетай!»

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

help24.org.ua: Альянс запустив безкоштовні онлайн консультації з питань здоров'я

Чи потрапляли ви у ситуацію, коли конче потрібна консультація з питань здоров'я, а можливості відвідати лікарню немає? На щастя, світ змінюється, і діджиталізація проникла у кожну сферу життя. Наразі багато послуг доступні онлайн, сфера здоров'я – не виключення.

Сайт help24.org.ua розроблявся Альянсом громадського здоров'я як ресурс корисної інформації для пацієнтів з ключових груп, які отримують послуги, пов'язані з ВІЛ-інфекцією. Головною перлиною сайту є рейтинг медичних закладів та лікарів, завдяки якому пацієнти можуть зважено приймати рішення, до якого закладу або лікаря звернутися.

З 1 грудня 2020 року сайт розширив свій функціонал. Тепер консультації експертів щодо питань здоров'я та психологічних проблем можна отримати онлайн, до того ж –



безкоштовно. Кожний охочий може пройти реєстрацію та записатися на прийом у будь-який зручний час. Для підтримки користувачів та допомоги у режимі реального часу створено онлайн чат. Рівнинненні будь яких питань звертайтеся в онлайн чат до наших адміністраторів.

До зустрічі на сайті
www.help24.org.ua

Всё, что имеет начало, имеет и конец. Последние события вокруг Министерства здравоохранения лишний раз подтвердили эту очевидную истину. Украина наконец перевернула чёрную страницу своей истории, связанную с деятельностью Максима Степанова. Его отставка стала настоящей победой для всех пациентов нашей страны.

Давайте же восстановим ход последних событий.

#СтепановМаєПіти

17 мая под стенами Верховной Рады Украины состоялась самая необычная и массовая акция протеста за последние годы – 47 тысяч человек, которые могли бы выйти к парламенту, останься они живыми. На площади перед ВРУ выстроились 47000 чёрных лент.

«46987 – столько людей умерло от COVID-19 за год в Украине. Представьте, вы приходите в город, а он вымер, и там никого нет. 46987 – это очень большое количество людей, равное населению целого города, такого как Ирпень или Белгород-Днестровский.

Чёрные ленты на асфальте символизируют людей, которые умерли из-за министра Степанова. Для людей нет места в больницах, не хватает кислорода, и у людей нет возможности вакцинироваться именно из-за неэффективной работы министра здравоохранения Степанова. Но именно в это время мы слышим о непрозрачных и неэффективных медицинских закупках. Он должен уйти в отставку и ответить за свои преступления», – пояснил цель акции председатель фонда Дмитрий Шерембей.

К великому сожалению, Украина всё так же занимает первые места в рейтинге по количеству смертей от COVID-19 и последние места по темпам вакцинации в Европе. Вакцинация происходит чрезвычайно медленно, вакцин недостаточно, а сам процесс прививки является максимально хаотичным, несмотря на то, что это единственный способ противодействия коронавирусу.

«14 квітня я отримала трагічну звістку. Мій свекор Віктор Олександрович помер від ковід. Він не встиг вакцинуватися. Записався в чергу, але дзвінка від сімейного лікаря із запрошенням на вакцинацію не дочекався, хоча у нього було хронічне захворювання – діабет і вельми поважний вік. Він просто «згорів» за 14 днів. Я до останнього вірила, що він перемає ковід та одужає, але, на жаль, цього не сталося. У мого свекра були плани відсвяткувати Великдень в родинному колі, на Чорному морі, влітку звозити онуків в Болгарію і купити незавершених справ. Але його життя раптово обірвалося через міністра Степанова! А все могло б бути інакше, якби він вакцинувався! Якби міністр не тільки розповідав, що все під контролем, а дійсно діяв, щоб боротися з COVID-19 і вакцинувати людей. Ми не зможемо пробачити цього міністру Максиму Степанову», – поділилась своєю історією виконавчий директор благодійного фонду «Пациенти України» Інна Іваненко.

Пациентские организации требуют от Верховной Рады немедленно включить в повестку дня сессии проект постановления об отставке Максима Степанова и по результатам рассмотрения принять его. По их мнению, кроме провала кампании по борьбе с коронавирусом, за год у министра Максима Степанова собралось много оснований для отставки. Доказательств его неэффективности и нечестности более чем достаточно: это и попытки остановить реформу здравоохранения, и провал процесса закупки лекарств в 2020 году, и нарушение прозрачности конкурсов в медицинские учреждения, и покупка защитных костюмов для медиков с наценкой почти в половину. Продолжать можно долго.



Кроме того, он повинен в атаке на независимые ключевые институты в медицинской сфере: Национальную службу здоровья Украины, ГП «Медицинские закупки Украины» и Центр общественного здоровья.

Тут надо отметить, что активисты специально никого не приглашали на акцию. Основными её действующими лицами являлись люди, умершие от COVID-19 вследствие действий министра здравоохранения.

По словам организаторов протеста, акцию пытались сорвать провокаторы, которые собрались в то же время на площади перед зданием парламента.

«На нашій акції #СтепановМаєПіти з'явилась група з двох десятків осіб з характерною зовнішністю. Вони тримали плакати з хештегом акції та підписом «Пациенти України». Після особистого опитування кожного з них, практично ніхто навіть не знав, хто такий Степанов. Тим більше вони не змогли відповісти, яке вони мають відношення до БФ «Пациенти України». Ці «протестувальники» як з'явилися організовано, так потім і зникли, залишивши частину своїх плакатів.

Ми розглядаємо присутність цих осіб на нашому протесті як провокацію та намагання дискредитувати боротьбу пацієнтських організацій зі злочинами голови МОЗ.

Також зазначимо, що на нашу акцію ми запрошували лише представників ЗМІ. Ми ставили собі за ціль показати «акцію неживих» – тих, хто загинув від COVID-19. Більшість з яких загинула через бездіяльність міністра Степанова», – говорить на сторінці БФ «Пациенти України» в сети Facebook.

Свершилось!

И вот, наконец, Верховная Рада на внеочередном заседании 18 мая поддержала увольнение министра здравоохранения Максима Степанова. Подтверждающий документ поступил в парламент от премьер-министра Дениса Шмыгала.

Решение поддержали практически единогласно – 292 народных депутата проголосовали за отставку министра.

Во время обсуждения увольнения главы Минздрава господин Шмыгаль заявил, что Степанов провалил задание от правительства и президента по обеспечению украинцев необходимым количеством вакцин.

Сам господин Степанов в выступлении отметил, что темпы вакцинации не устраивают и его самого, но министр считает, что в условиях сопротивления антивакцинаторов и неконструктивной критики политиков его команда сделала всё возможное.

По мнению министра (теперь уже экс-министра), *«провал вакцинації стався в усьому світі».* Мировой процесс контрактации вакцин глава Минздрава назвал *«вінегретом з форс-мажору, політики і відвертого піратства».*

Степанов отметил, что у него есть четкий план, как полностью преодолеть пандемию и построить действенную украинскую медицину. Нужны, мол, только *«час і ваша (народных депутатов) підтримка».*

Большинство депутатских фракций и групп в свою очередь выступили с резкой критикой действий главы Минздрава.

Степанов во время своего выступления в Раде признал, что Украина начала вакцинацию на два месяца позже, чем другие страны. В то же время говорил, что вакцин оказалось достаточно, *«хоча не всё ідеально».*

Также Степанов заявил, что располагает информацией еще об одной из причин его увольнения. Мол, министр «слишком активно» выбивал повышение зарплаты врачам.

«Я з великим подивом дізнався, що можливою причиною моєї відставки є те, що занадто активно вибирав зарплати для медиків, використовував для цього політичні методи роботи й формував на цьому політичний імідж», – сказал он.

Вопрос о кандидате на пост министра здравоохранения был решён мгновенно. Новым главой Минздрава стал Виктор Ляшко.

Немного о новом министре

Виктор Ляшко являлся заместителем министра здравоохранения и главным санитарным врачом страны. Эту должность он занимал с самого начала пандемии коронавируса.

Работал в системе государственной санитарно-эпидемиологической службы Киевской области, был директором Госсанэпидслужбы Украины.

С 2014-го по февраль 2018 года – глава общественной организации «Инфекционный контроль в Украине». С 2015 года по февраль 2018-го был также консультантом по вопросам общественного здоровья проекта USAID «Реформа ВИЧ-услуг в действии».

При и.о. министра здравоохранения Ульяне Супрун с февраля 2018 года по июль 2019 господин Ляшко был первым заместителем генерального директора «Центра общественного здоровья» Минздрава Украины.

Был экспертом по вопросам общественного здоровья в «Реанимационном пакете реформ»

Новая надежда

или «шило на мыло»?

Итак, есть ли надежда на то, что новый министр изменит ситуацию к лучшему?

С точки зрения многих депутатов – нет. Так, например, на заседании фракции «Слуга народа», которое прошло 17 мая, часть «слуг» высказала мнение, что Ляшко тоже имеет отношение к провалу вакцинации, поскольку он был в команде Максима Степанова и отвечал за иммунизацию.

«У міністерстві працює одна команда. Якщо йде у відставку міністр, мають піти і його заступники. Треба призначити таку кандидатуру, щоб вона могла замінити й бути кращою, ніж чинний міністр. Чи буде кандидатура Ляшка кращою, не знаю. Вони ж спільно працювали», – озвучил свою точку зрения член фракции «Слуга народа» Александр Качура.

Такого же рода сомнения высказала и депутат от партии «Голос» Ольга Стефанишина:

«Найвно вважати, що Віктор Ляшко, який був зі Степановим в одній системі, не має стосунку до останніх провалів МОЗ. Чи поміняли ми шило на мило, покажуть перші кроки нового міністра. І найперше – побачимо по команді, яку запропонує Віктор».

Однако глава фракции Давид Арахамия утверждает, что Степанов не допускал Ляшко к работе над вакцинацией против COVID-19.

«Виглядало, що це одна команда, але в них були різні вектори роботи. Ляшко займався епідеміологічною ситуацією, а вакцинацією опікувався лише Степанов, не допускаючи головного санлікаря до цього процесу. Не зовсім коректно говорити, що вони працювали в одній команді», – заявил Арахамия.

Как бы там ни было, новому министру предстоит продолжить борьбу с коронавирусом и завершить вакцинацию. Ранее, в должности заместителя, он отмечал, что его стратегическая цель – подготовить систему здравоохранения, чтобы в случае подобной ситуации Украина была готова реагировать и преодолевать кризис без паники. Теперь у него будет возможность воплотить сказанное уже в кресле министра.

Изменится ли ситуация с украинским здравоохранением к лучшему – большой вопрос. Пока что убедительных аргументов в это верить мало. Однако надежду на «светлое будущее» ещё никто не отменял.

Так что будем с надеждой следить за дальнейшим развитием событий!

**Материал подготовил
Михаил МАЛАХОВ-ШУЛЬЖЕНКО**

PrEP уже давно входит в список методов профилактики ВИЧ и занимает там такую же уверенную позицию, как и использование презервативов и лубрикантов, поведенческое консультирование, постконтактная профилактика и антиретровирусная терапия для партнеров, живущих с ВИЧ.

Однако несмотря на то, что PrEP не является совсем уж «новым словом» в борьбе с распространением вируса иммунодефицита, об этом способе профилактики широкая общественность знает относительно мало. Отсюда и цель данной статьи – собрать воедино все отрывки актуальной информации о PrEP.

На заметку

Небольшой список аббревиатур для лучшего понимания текущего материала:

– ДКП – доконтактная профилактика ВИЧ (состоит из 2 препаратов, необходимость начала приема ДКП и ее продолжительность определяется клиентом).

– ПКП – постконтактная профилактика ВИЧ (состоит из 3 препаратов, назначается врачом не позднее 72 часов после риска инфицирования ВИЧ и принимается следующие 28 дней).

– АРТ – антиретровирусная терапия для лечения ВИЧ (состоит из 3 компонентов, принимается пожизненно).

Итак...

Сегодня «Центр громадського здоров'я МОЗ України» совместно с МБФ «Альянс громадського здоров'я» при сотрудничестве с партнерскими организациями реализуют Национальную программу доконтактной профилактики (PrEP) для людей, которые имеют высокий риск инфицирования ВИЧ. Ранее данная услуга была доступна только для мужчин, имеющих секс с мужчинами, и работниц коммерческого секса. Но с 1 мая 2021 г. данная услуга доступна и для людей, употребляющих психоактивные вещества.

Что такое PrEP?

Доконтактная профилактика (pre-exposure prophylaxis, PrEP – Предэкспозиционная профилактика ВИЧ) – это прием антиретровирусных препаратов для снижения риска инфицирования ВИЧ.

Наиболее часто используемые для ДКП препараты – комбинация тенофовира (TDF, 300 мг) и эмтрицитабина (FTC, 200 мг). Таким образом, ДКП представляет собой таблетку, которая принимается раз в день. Разрабатываются и другие режимы приема ДКП.

Для чего нужна доконтактная профилактика?

PrEP дополняет существующие методы профилактики ВИЧ-инфекции для людей, которые имеют высокий риск инфицирования.

Доконтактная профилактика может быть эффективной при условии ежедневного приема соответствующих медикаментов. Однако стоит отметить, что она не обеспечивает 100% защиты от ВИЧ-инфекции. Ее реальная эффективность составляет 96-99%. ДКП применяют в комплексе с другими действенными методами профилактики: презервативами и систематическим тестированием на ВИЧ.

Также стоит помнить, что ДКП «не освобождает» от риска заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), гепатитами и другими вирусными, бактериальными и грибковыми заболеваниями.

Сейчас PrEP находится на разных стадиях имплементации более чем в 60 странах мира. В ЕС больше всего продвинулась на этом пути Франция. Украина является одним из лидеров по внедрению PrEP среди стран Восточной Европы.



БЕСPrEPРЯТСТВЕННО!

Почему PrEP – это важно?

Как уже было сказано, PrEP – это способ профилактики распространения ВИЧ. Ее появление обусловлено тем, что количество новых случаев инфицирования ВИЧ в мире является достаточно высоким (по состоянию на 2019 год – около 2 млн человек).

Украина также остается регионом с высоким уровнем распространения ВИЧ. В феврале 2021 в Украине официально зарегистрировано 1395 новых случаев ВИЧ-инфекции, у 389 пациентов диагностирован СПИД, а 123 человека умерли от СПИДа.

Проще говоря, PrEP является одним из тех «спасательных кругов», который существенно помогает человечеству в борьбе с ВИЧ/СПИДом.

Эффективность

По критериям ВОЗ, PrEP имеет высокую эффективность и достаточную доказательную базу.

Каким образом оценивалась эффективность PrEP:

- были проведены 11 рандомизированных клинических исследований (РКТ), в ходе которых PrEP сравнивали с плацебо.
- в ходе РКТ сравнивали наличие PrEP в организме с его отсутствием (например при отсрочке приёма PrEP или отсутствии фармакопрофилактики).
- были проведены обсервационные исследования.

Эффективность PrEP для снижения риска инфицирования ВИЧ проявляется в следующих пунктах:

- PrEP показывает себя наиболее эффективной в исследованиях с высокой привязанностью к основным группам риска.
- концентрация препарата в плазме поддается количественному определению.
- обеспечивает защиту от инфицирования ВИЧ на уровне 96-99%.

Законодательная база

В основу украинской законодательной базы по данному способу профилактики вошли следующие документы:

- Стандарт охорони здоров'я доконтактної та післяконтактної медикаментозної профілактики ВІЛ-інфекції (2021);
- Аналіз впровадження ДКП за 2020 рік;
- Аналіз впровадження ДКП за 2019 рік;
- Що таке 2+1+1? Пероральна доконтактна

тна профілактика ВІЛ за потреби у чоловіків, що практикують секс із чоловіками: оновлення рекомендацій ВООЗ щодо пероральної ДКП (2019);

– Інструмент ВООЗ для реалізації програм доконтактної профілактики (ДКП) ВІЛ-інфекції. Модуль 1: Клінічний (2017).

Кто может использовать PrEP

Начинать и прекращать доконтактную профилактику можно только после консультации с врачом.

Доконтактная профилактика рекомендуется:

- лицам, находящимся в дискордантных парах (гетеро- или гомосексуальных);
- людям, оказывающим сексуальные услуги за вознаграждение;
- мужчинам, практикующим секс с мужчинами, которые имеют высокий риск инфицирования (секс без презерватива; многогамные отношения; тревога, влияющая на качественный уровень жизни).

Показания для приема препаратов PrEP:

- ВИЧ-отрицательный статус;
- высокий риск инфицирования ВИЧ.

Показания для прекращения доконтактной профилактики:

- нежелание применять PrEP ежедневно;
- ВИЧ-положительный статус (перевод на АРТ для лечения ВИЧ – она доступна, бесплатна, эффективна);
- изменение модели сексуального поведения;
- противопоказания к компонентам препарата;
- нарушения в работе почек, ломкость костной ткани.

Схемы приема

На данный момент в Украине применяются 2 схемы:

- ежедневный прием;
- «2+1+1» схема по требованию (лишь для мужчин, имеющих секс с мужчинами).

Побочные действия PrEP

Во время клинических исследований побочные эффекты наблюдались примерно у 10% участников. Побочные эффекты были незначительно выраженными и краткосрочными и проходили в течение первого месяца.

- Побочные эффекты со стороны желудочно-кишечного тракта (тошнота / рвота / боли в животе).

– Повышение показателей креатинина (обычно временное).

– Потеря минеральной плотности костей (восстанавливается после прекращения PrEP).

В результате многолетнего приема препарата возможно незначительное уменьшение фильтрационной способности почек и количества кальция в костной ткани (этот побочный эффект еще исследуют). После прекращения применения средств PrEP все функции нормализуются.

Где получить PrEP

Средства PrEP можно будет получить в учреждениях здравоохранения, вовлеченных в программы доконтактной профилактики. Информация об этих заведениях размещена на электронных ресурсах «Центра громадського здоров'я МОЗ України» – www.phc.org.ua/. Также вы можете воспользоваться помощью партнерских организаций в регионах, оказывающих услуги в рамках программ профилактики ВИЧ и программ снижения вреда.

Мифы о PrEP

– Миф №1: PrEP – это вакцина.

Нет, доконтактная профилактика – это антиретровирусные препараты, что снижают риск инфицирования ВИЧ, а не вакцина.

В отличие от вакцин, защиты после прекращения PrEP не остается.

– Миф №2: PrEP заменяет презерватив.

Это не так: PrEP применяется одновременно с использованием презервативов, а не заменяет их.

– Миф №3: PrEP – это защита от всех инфекций, передающихся половым путем.

PrEP не защищает от ИППП и не обеспечивает 100% защиты от ВИЧ-инфекции. Чтобы защитить себя и снизить риск инфицирования, следует использовать презервативы и регулярно тестироваться на ВИЧ и ИППП.

– Миф №4: PrEP только для мужчин, имеющих секс с мужчинами.

Нет – PrEP рекомендуется всем, кто имеет высокий риск инфицирования.

– Миф №5: Для приема PrEP необходимо придерживаться специальной диеты.

PrEP можно употреблять с любой едой, показаний для особой диеты нет.

– Миф №6: PrEP-медикаменты можно только купить, и при этом за очень высокую стоимость.

Нет. Программа доконтактной профилактики бесплатна для всех представителей группы повышенного риска инфицирования ВИЧ.

Вместо вывода

Сегодня существует немалое количество способов профилактики ВИЧ. Однако самая большая преграда, с которой сталкиваются соответствующие программы, – это малая осведомленность многих представителей групп риска.

Знание – это сила и залог успеха в борьбе с вирусом иммунодефицита. Так что не исключено, что, повысив осознанность широкой общественности о таких методах профилактики, как PrEP, мы сможем максимально снизить процент новых случаев инфицирования.

И раз мы уже заговорили об осведомленности, вот вам маленький совет – не стесняйтесь обратиться к социальным работникам за информацией. В случае, если ваша организация не является партнером программы PrEP, ваш социальный работник все равно поможет вам в данном вопросе.

Генрих РЕПП,
консультант программ
профилактики и лечения
ВИЧ/СПИД и ИППП

Опиумные годы

Иран имеет долгую историю потребления наркотиков. Опиум был частью социальной, экономической и культурной жизни персов на протяжении 15 десятилетий. В двадцатом веке в стране наблюдались структурные и идеологические изменения, и революционный, военный и культурный пыл часто совпадал с изменением вкусов на наркотики. Сегодня в стране, пожалуй, самое большое количество потребителей наркотиков в мире. Официальная цифра – 2-3 миллиона человек, хотя предполагается, что она может достигать более 10 миллионов.

Но речь не только об опиуме. Наряду с прочно укоренившимися веществами, включая гашиш и алкоголь, употребляются и более современные и постмодернистские препараты, такие как героин, крэк и кристаллический мет, который по-персидски звучит как shisheh или «стекло». В Иране чрезвычайно молодое население – средний возраст женщин составляет 25 лет, средний возраст мужчин – 24 года. Подпольными вечеринками наслаждаются многие представители городского, секуляризированного, обеспеченного молодого поколения. В 2019 г. Иран был четвертым в мире по объемам экспорта псевдоэфедрина, используемого при производстве кристаллического мета.

Помимо того, что через Иран пролегал крупный наркотрафик, значительная часть населения Ирана потребляет различные виды наркотиков и всё чаще производит свои собственные синтетические наркотики. В Исламской Республике есть парадоксы, и наркотики являются одним из основных примеров.

И всё это при том, что в Иране, как в теократическом государстве, шариатом запрещён даже алкоголь (исключение делают только для немногочисленных христиан). Но даже угроза сурового наказания – за пьянство теоретически можно получить смертную казнь – мало кого останавливает. Почти на каждой вечеринке в зажиточном северном Тегеране имеется солидный запас контрабандного спиртного, привезённого с Кавказа или из Курдистана. Однако в других местах качество алкоголя на чёрном рынке очень нестабильно. Когда в 2020 году обычные пути контрабанды закрылись из-за коронавируса, тысячи иранцев отравились напитками, содержащими метанол, и более 700 умерли (по сравнению с 66 в 2019-м). Недавнее исследование показало, что, несмотря на запрет, примерно один из восьми иранцев всё-таки пьёт.

Наркоторговцам же в Иране грозила смертная казнь ещё до Исламской революции, но случаев её применения стало гораздо больше уже при новой, консервативной власти.

Провал войны с наркотиками

Вкус и изысканность потребления наркотиков в Иране должны вызывать удивление и недоверие среди тех, кому более знаком суровый образ Исламской Республики. Тем более, если учесть, что Иран в точности реализует доктрину войны с наркотиками с её запретительной повесткой. Каждый год тысячи представителей иранских правоохранительных органов оказываются убитыми или ранеными в войне с наркотиками, и иранское государство остаётся в числе стран с самым высоким уровнем конфискации наркотиков и перехвата наркоторговцев.

В 2020 году 89% всего опиума и 41% всего героина в мире, по данным доклада Amnesty International, изъяли в Иране.

Приговоры за хранение и торговлю наркотиками также являются одними из

26 июня – Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом. Это, пожалуй, лучший повод, чтобы вспомнить (и написать статью) о самой парадоксальной наркополитике во всём мире. О наркополитике Исламской Республики Иран. Именно она представляет из себя макабрическую помесь жуткого консерватизма, суровых законов шариата и – внезапно – прогрессивных подходов к вопросам наркозависимости.

Давайте же выясним, как в такой стране, как Иран, уживаются вместе практика смертной казни за наркопреступления и современные методы гуманного снижения вреда.



СТРАХ И НЕНАВИСТЬ В ТЕГЕРАНЕ

самых жёстких в мире, включая смертную казнь за наркоторговлю и вооружённый рецидивизм. Около 80% смертных приговоров в Иране – это приговоры за преступления, связанные с торговлей наркотиками.

К сегодняшнему дню ситуация улучшилась лишь незначительно: Иран остаётся мировым лидером по количеству изъятых опиатов (их доля составила 53% от мирового объёма). Хотя власти считают большие партии конфискованных наркотиков показателем успешности их политики, многочисленные исследования показывают, что изъятие крупных партий наркотиков практически не влияет на их доступность – ведь наркоторговцы учитывают в своей логистике неизбежный риск того, что какая-то часть их товара будет обнаружена и уничтожена властями.

В общем, Иран оперирует методами, которые наверняка удовлетворили бы идеологов войны с наркотиками, таких как президенты США Ричард Никсон и Рональд Рейган.

Прогрессивное лечение наркозависимости

Тем не менее, у Ирана есть нечто более своеобразное, чем старомодная и довольно разрушительная война с машиной наркоторговли. Так, например, в 1970-е годы, до Исламской революции 1979-го, в Иране действовала своеобразная форма заместительной терапии: люди с наркотической зависимостью могли получать дневную дозу опиума в аптеках.

С начала 2000-х гг. Иран ввёл некоторые прогрессивные методы реабилитации и лечения зависимости, в том числе то, что обычно называют программами снижения вреда.

Для справки: снижение вреда – это комплекс мероприятий, направленных на

снижение вреда от употребления запрещённых наркотиков посредством оказания гуманитарной и благотворительной помощи потребителям наркотиков. Оно включает в себя предоставление чистых игл и шприцев потребителям инъекционных наркотиков (в том числе в тюрьме), а также распространение презервативов среди секс-работников. Также программа снижения вреда предусматривает применение фармацевтического препарата (такого, как метадон) в качестве наркотика, заменяющего героин и/или опиум.

Учитывая, что программы снижения вреда часто подвергались остракизму со стороны широкой общественности и центральных органов власти в западных странах, его успешная реализация в Иране – стране с укоренившимся моральным консерватизмом, характеризующимся подозрительностью по отношению к таким девиантным формам поведения, как употребление наркотиков и сексуальный промискуитет, – является чем-то не укладывающимся в привычную многим картину мира.

Этот подход в качестве своевременных реформ – как низовое движение – отстаивала не только общественность, но также и государственные учреждения (или, по крайней мере, некоторые из них). Сегодня в каждом иранском крупном городе и даже во многих небольших городах и деревнях есть метадонные клиники, реабилитационные центры и «детокс лагеря», к помощи которых могут прибегнуть люди, ищущие поддержки или стремящиеся к лечению. НГО также активно работают на окраинах городов, предоставляя чистые шприцы и ограниченную повседневную медицинскую помощь уличным наркопотребителям.

Так, наряду с рынком нелегальных наркотиков, поле наркозависимости, ле-

чения и реабилитации стало прибыльным бизнесом, что подтверждается большим количеством частных центров, работающих в этой области. Движущей силой здесь был в основном негосударственный сектор. В противном случае предоставление таких услуг потенциально миллионам людей не было бы возможным.

Государственные учреждения, конечно, обеспечивают бесплатный доступ к медицинским услугам для малообеспеченных наркопотребителей. Однако существует и стигматизация бедных, употребляющих наркотики. Например уличных наркопотребителей в Тегеране периодически собирают и направляют в центры принудительного лечения на период от одного до трёх месяцев, после чего они снова выходят на улицы. Механизмы этих вмешательств сложны и заслуживают более пристального внимания.

Ограничения на радость и удовольствие

Иран является примером для многих стран региона. И другие государства, желающие реформировать криминализирующую наркополитику, обращают на него свой взгляд. Но тюрьмы, наказания и стигматизация всё ещё сохраняются под прикрытием прогибиционистских законов. И в Иране, как и везде, они представляют собой более серьёзную угрозу, чем сами наркотики.

В то время как лечение и поддержка – это мощное движение в направлении новых подходов к наркотикам, где Иран значительно опережает многие более либеральные страны, ясно, что война с наркотиками не противостоит абсолютно всем факторам злоупотреблений. Врачи в данном случае могут только выступить и очертить проблему с медицинской точки зрения. Но государство посредством прогибиционистских и карательных механизмов продолжает создавать себе же проблему.

Будем надеяться, что однажды Исламская Республика Иран полностью откажется от политики кровавой войны с наркопотребителями и пойдёт по пути дестигматизации и снижения вреда.

Но случится ли подобное чудо – покажет только время...

Роб РЕДДИК (Лондон)

Германия является одной из самых «наркотических» стран Европы. Такие немецкие города, как Эрфурт, Хемниц и Дрезден занимают первые три места в рейтинге употребления метамfetамfина. Другой город Германии – Саарбрюккен стал «амфетаминовой столицей» Европы. Там потребляют почти в два раза больше амфетамfина, чем в Рейкьявике, который занимает второе место в рейтинге по этому наркотику.

Стоит ли вообще упоминать Гамбург, о чьём наркотрафике уже слагают легенды?

Изменила ли эту ситуацию серия локдаунов, вызванная пандемией? По идее, из-за закрытия границ наркооборот должен был если не уменьшиться вдвое, то хотя бы немножко «поужаться» в масштабах.

Ничего подобного!

С момента введения локдауна в Германии вырос спрос на кокаин. Этот наркотик стали доставлять в страну в ещё больших объёмах, а наркодилеры принялись изобретать новые схемы привлечения клиентов.

Но как же так вышло? Давайте разбираться.

Скука – первопричина всего

Александру за сорок, он работает в СМИ, живет в центре Берлина. И он разнюхивается кокаином. «Раньше это случалось пару раз в неделю, а как ввели локдаун – чаще, рассказывает Александр – Уж точно за неделю раза четыре».

Дело в том, что каждый вечер к нему приходят друзья, что вообще-то сейчас запрещено берлинскими властями из-за борьбы с коронавирусом. «Людам зверски скучно, – объясняет он. – А что они принимают, когда им скучно? То, чем можно поразвлечься».

До пандемии коронавируса Александр встречался с друзьями в барах. Там они иногда употребляли кокаин тайком, по очереди уходя в туалет. Дома же все можно сделать открыто, на столе лежит доза для каждого: «Это происходит быстрее и всем достается больше».

Еще нет никаких официальных данных, насколько изменилось потребление кокаина за время пандемии. Ограничение социальных контактов, перекрытые границы и опустевшие аэропорты представляют для криминала такую же головоломку, как и для законопослушных предпринимателей. Многие эксперты поэтому рассчитывали, что торговля наркотиками упадет и их потребление снизится.

Весёлое такси

Однако берлинец Александр не считает, что на рынке стало меньше кокаина. «Достаточно звонка по телефону – и минут через 20-30 у тебя под дверью «кокаиновое такси», – рассказывает он. Да и цены, по его словам, остались старыми, при том что сам наркотик стал чище.

Заказать такое такси в сегодняшнем Берлине – вообще не проблема. Главное – иметь телефон и нужную денюжку. А исполнитель найдётся всегда.

Яркий пример – Адриан Ф. – вёл именно такой бизнес, пока его не поймали. Стоило ему позвонить, он, словно пожарный, запрыгивал в машину и несся к пункту назначения. Никаких задержек. До любого уголка Берлина он добирался максимум за полчаса.

Адриан начал свой криминальный бизнес вместе с двумя друзьями – Бинямином К. (24 года) и Рабией К. (24 года). До того, как преступить закон, они были обычными малярами. Но «внезапно для себя» приятели обнаружили, что доставка кокаина приносит большие деньги. График, правда, не очень удобный – с полуночи до 3 часов ночи, по выходным и того дольше. Однако бизнес есть бизнес. За один месяц они заработали 18000 евро, совершив 456 доставок 90 клиентам.

Несмотря на то, что Адриан, как несложно догадаться, не пример удачного криминального «стартапа», желающих попробовать свои силы на этом же поприще в Берлине толпы. В прошлом году городская полиция задержала 960 человек, торгующих кокаином или хранящих его. По всей стране власти конфисковали совокупно около 10 тонн кокаина, что в четыре раза больше, чем в рекордном 2016 году. В Берлине же кокс является третьим по популярности наркотиком после героина и марихуаны.

Стало ли меньше кокаина? Как бы не так!

Тот факт, что в Германии не стало меньше кокаина, подтверждает и Рене Мачке (René Matschke), глава таможенного управления в порту Гамбурга, в задачи которого входит создавать проблемы с поставками для таких вот «кокаиновых такси». «Главные ворота для поступления кокаина – это всегда крупные порты», – рассказывает Мачке.



Не стареют душой ветераны

KOKSÜBERALLES

В гамбургский порт ежедневно прибывает более 23 тысяч контейнеров. Сотрудники Рене Мачке выбирают наиболее подозрительные: те, которые приходят из Южной Америки, причем по известному маршруту, обслуживаются сомнительными фирмами. Своей рентгеновской установкой размером со спортзал гамбургские таможенники просвечивают контейнеры.

И находят все больше кокаина – то уложенного в спортивные сумки, то спрятанного между мешками риса или кормом для животных. «Таких объемов, как сейчас, еще никогда не было, – говорит Мачке. – Последние два года мы конфисковывали примерно по десять тонн. А перед этим по всей Германии изымались по 3-5 тонн в год».

Мало того – в этом году в порту Гамбурга таможня в ходе проверки груза из Парагвая изъяла рекордное для всей Европы количество кокаина. Как сообщает пресс-служба таможенного управления Гамбурга, 24 февраля в четырех контейнерах, вызвавших подозрение таможенных органов сразу нескольких европейских стран, находились жестяные банки со шпаклёвкой.

В результате проверки 12 февраля таможенники обнаружили в более чем 1700 банках свыше 16000 кг кокаина – самая большая партия этого наркотика, когда-либо изъятого в Европе. В мировом масштабе это один из самых больших объемов, обнаруженных таможенниками.

В последующие дни германские и нидерландские следственные органы «по горячим следам» провели совместно оперативные действия, в результате которых в порту бельгийского Антверпена были изъяты еще 7200 кг кокаина. 24 февраля в Нидерландах был задержан 28-летний житель Флаардингена, которого подозревают в импорте в общей сложности 23 тонн кокаина, стоимость которого оценивается в несколько млрд евро.

Новый «трубопровод»

Европа сейчас – самый привлекательный рынок для криминальных банд, рассказывает Джереми Макдермотт. Директор организации InSight Crime считает, что речь идет о настоящем «кокаиновом трубопроводе в Европу». «Цены в Европе гораздо выше, а риски – значительно ниже, чем в Южной и Северной Америке», – поясняет Макдермотт, который со своей командой в колумбийском Медельне исследует организованную преступность в Южной Америке.

По его словам, США ежегодно бросают миллиарды долларов на борьбу с наркотиками, в которой задействована фактически целая армия. Поэтому ориентация на Европу – это для банд, занимающихся торговлей

наркотиками, «просто рациональное деловое решение». Макдермотт полагает, что европейский рынок кокаина будет продолжать расти, «особенно в Восточной Европе».

Почему растет потребление кокаина

По оценке Европейского центра мониторинга наркотиков и наркозависимости (EMCDDA), хоть раз кокаин попробовали в общей сложности 12 миллионов европейцев. Аналитик этого ведомства Лоран Ланиэль подтверждает, что в последние годы в Европе потребление кокаина увеличилось. И это, по его мнению, неизбежно приведет к росту коррупции и насилия.

В портах и аэропортах банды наркодилеров, очевидно, уже сейчас подкупают сотрудников, и имеется все больше признаков коррупции в следственных органах и судебной системе, свидетельствует Ланиэль.

Чем больше кокаина поступает в Европу, тем больше денег на кону и тем больше готовность банд применять насилие, говорит Ланиэль. В качестве примера того, как жестоко организованная преступность действует в Европе, он приводит обнаруженные в Нидерландах транспортные контейнеры, переоборудованные в камеры пыток.

В Гамбурге, по словам Рене Мачке, бывают перестрелки между контрабандистами наркотиков, все больше огнестрельного оружия обнаруживается при обысках, угрозы поступают таможенникам и полицейским.

Как может на это реагировать государство? Джереми Макдермотт уверен, что такая борьба с наркотиками, как в США, – не выход: «Здесь нужен комплексный подход, а не только репрессии, запреты и аресты». Для этого Германия должна сотрудничать как с европейскими партнерами, так и с США и странами Латинской Америки.

Пытаться победить чёрный рынок наркотиков запретительными методами, санкциями и криминальным преследованием не только бессмысленно, но и контрпродуктивно. Пример американской и мексиканской «войны с наркотиками» – яркое тому подтверждение.

Страны, принявшие этот подход, нисколько не приблизились к искомой цели. Напротив, сегодня объёмы производства и потребления наркотиков в них – выше, чем когда-либо, а спектр их – небывало разнообразен.

Именно поэтому Германии нужно найти свой собственный путь к решению сложившейся ситуации. И этот путь должен пролегать не через насилие, но через снижение вреда, ибо война с людьми по определению положительного результата принести не может.

Александр ШМИДТ (Ульм)

Кокаин, алкоголь, фен – это уже пережитки прошлого. Сегодня в тренде нечто иное. Сегодня люди, находящиеся «в теме», активно интересуются такими веществами, как, например, ЛСД и грибы. Но фишка заключается не в самих препаратах, а в их микроскопической дозировке. Цель этой практики – не отправиться в полноценный трип, а всего лишь чуть-чуть повзаимодействовать, строго контролируя количество вещества.

Итак, сегодня мы поговорим о микродозинге. Однако перед тем, как начать, оговорим один момент. Эта статья не является «пропагандой» данного тренда. Она всего лишь аккумулирует всю существующую на данный момент информацию. А вот что с этой информацией делать – это решение, лежащее на совести самого читателя.

Что такое микродозинг и откуда он взялся?

Понятие «микродозинг» относительно недавнее в словаре любителей психоактивных ништяков. **Микродозинг** – это практика употребления крошечного количества психоделиков, целью чего является не упороться, а улучшить концентрацию внимания, коммуникационные навыки, повысить креативность мышления.

Микродозинг как понятие связан в первую очередь с психоделиками – ЛСД, мескалин, ДМТ. Довольно популярен микродозинг каннабиса.

Микродозинг пришел из Кремниевой долины. С начала 2010-х он приобрел заметную популярность в кругах усердных офисных работяг, творческих личностей и желающих повысить эффективность своего труда.

Вообще это движение идет с Запада, но потихоньку уже добралось и к нам.

Почему психоделики? Потому что о способностях этих веществ «расширять сознание» говорили еще в 60-х. И хотя позже их, в частности ЛСД, стали считать опасными наркотиками, о расширенном сознании не забыли. В контексте того, что в последнее время отношение к отдельным веществам пересматривается (например, во многих европейских странах и некоторых американских штатах легализована медицинская марихуана), по-другому начали посматривать также на «кислоту».

Так а сколько же это?

Микродозинг подразумевает не единичную дозу, а определенную систему потребления.

Доза берется очень маленькая – от одной двадцатой до одной десятой обычной дозы. Существуют разные таблицы с рекомендациями, сколько и чего брать, но тут важно понимать одну вещь. **В микродозинге расчет очень индивидуален!** Вы возьмете за основу какие-то рекомендации, но все равно нужно будет дозу подгонять под себя.

Не все можно микродозить. Некоторые вещества вообще категорически нельзя. Например стимуляторы, в частности амфетамин, потому что это может привести к нарушению регуляции дофамина.

Протокол Джеймса Фэдимана

В 2011 году психолог Джеймс Фэдиман выпустил книгу о психоделиках и микродозинге. Он внес свои предложения, как можно оптимизировать прием ЛСД и не допустить развития толерантности. Фэдиман разработал протокол, которым сегодня пользуется большинство приверженцев системы.



НУ СОВСЕМ ЧУТЬ-ЧУТЬ

Итак, согласно Фэдиману, принимать нужно по такой схеме: первый день (прием) – второй день (не принимать) – третий день (не принимать) – четвертый день (прием) и дальше все повторяется. То есть прием раз в три дня.

Если соблюдать правила, не будет галлюцинаций, страха и других нежелательных эффектов.

Собственно, каков будет эффект?

При правильной дозировке и серьезно-му подходу к делу можно снизить:

- тревожность
- проявления депрессии
- посттравматический синдром
- перепады настроения

В то же время знающие люди утверждают, что повышаются:

- концентрация
- креативность
- энергичность
- коммуникабельность
- эффективность работы

А теперь добавим немножко грибочков...

Особняком в течении микродозинга стоит употребление мухоморов.

Учитывая микроскопичность дозировки, грибы, как и другие психоактивные препараты, которые используются в микродозинге, не способны вызвать какой-либо психоделический эффект. Но, возможно, могут как-то повлиять на организм. Адепты микродозинга верят, что, конечно же, в лучшую сторону.

Полезен ли микродозинг мухоморов

Увы, наука не столь оптимистична. Качественных исследований на тему микродозинга не так уж много, и учёные в основном концентрировались на влиянии ЛСД, а не на мухоморах. Но даже знаменитый психоделик оказался пустышкой.

Так, в одной работе¹ выяснилось, что микродоза галлюциногена никак не влияет ни на продуктивность, ни на настроение, ни на гибкость мышления или креативность. Единственный отмеченный эффект – субъективное ощущение, будто время тянется дольше обычного.

В другом исследовании² тоже не удалось подтвердить, что микродозинг может улучшать настроение или интеллектуальные способности. Даже наоборот: участники эксперимента, получившие психоделик, кажется, теряли чувство юмора. По крайней мере, они почти не улыбались при виде картинок, которые смешили людей из контрольной группы.

Резюме: что касается мухоморов, то их влияние в микродозах не исследовалось вообще. Поэтому утверждение, будто микродозинг этих грибов может быть полезен, на сегодняшний день антинаучно.

Вреден ли микродозинг мухоморов

Теоретически в сверхмалых дозах и после сушки красный мухомор, возможно, безопасен. Например, известный миколог, кандидат биологических наук Михаил Вишневский в своём блоге³ настаивает, что в грибе вообще не так уж много опасных веществ. Причём большинство из них разрушаются во время термической обработки.

Однако тут есть много «но».

Гриб всё-таки ядовит

Красный мухомор содержит целый ряд психотропных веществ, а также мощный токсин мускарин, который поражает центральную нервную систему. Симптомы отравления появляются через 1-4 часа после употребления мухомора в пищу. Как правило, это тошнота, рвота, обильное слюноотделение, сужение зрачков.

Ещё через пару часов недомогание отступает, однако в некоторых случаях отравление мухомором может закончиться смертью.

Вы не знаете, что вам продали

Когда говорят о микродозинге мухоморов, подразумевают исключительно красные мухоморы – то есть классические, с красной в белую точку шляпкой. А вот что именно за гриб оказался у вас за ваши деньги, никто сказать не сможет.

Вдобавок нет никаких гарантий, что гриб был термически обработан, то есть прошёл хотя бы сушку горячим воздухом. В нём вполне могут остаться неразрушенные токсические вещества.

Вы рискуете получить передозировку

Если микродозинг не действует, а деньги уже потрачены, так и хочется увеличить дозу в надежде на хоть какой-нибудь эффект. Но употреблять непонятно какой гриб (а вдруг это бледная поганка?) в ощутимых количествах – очевидно нездоровая затея с малопредсказуемыми последствиями.

В общем, стоит ли рисковать ради призрачной, никем не доказанной пользы микродозинга – тот ещё вопрос.

Небольшая доза научного мнения

Надо признать, что на сегодняшний день научных исследований на тему микродозинга, равно как и доказательств/опровержений пользы или вреда одного пока мало – вато для каких-либо серьезных выводов.

Однако интересные эксперименты уже проводились. Вот один из них:

Ученые из Имперского колледжа Лондона провели масштабное слепое плацебо-контролируемое исследование влияния микродозинга на психологическое состояние людей при помощи гражданской науки. Нашлось около двухсот добровольцев, откликнувшихся на объявление, и каждый из них в течение четырех недель получал по почте конверт с капсулой, в которой мог оказаться психоделик, а могло плацебо.

Затем участники заполняли формы отчетности о своем психологическом состоянии в приложении на смартфоне. Такая схема эксперимента гарантирует, что найденные эффекты будут связаны с самим препаратом, а не с другими психологическими причинами. Ведь довольно часто в испытаниях лекарств для улучшения настроения участники ожидают, что почувствуют себя счастливее, и само это ожидание улучшает их настроение даже при приеме плацебо.

Преимущества использования ресурсов гражданской науки еще и в невысокой стоимости и возможность набирать участников по всему миру. Эксперимент проводился на 191 человеке, что делает его крупнейшим плацебо-контролируемым исследованием психоделиков на сегодня и, как оказалось, относительно недорогим.

Исследователи разделили добровольцев на три группы: первая получала в конверте микродозы психоделика в течение 4-х недель; вторая две недели занималась микродозингом, а еще две – принимала плацебо; третья получала только плацебо в течение всего эксперимента. В итоге ученые не обнаружили статистически достоверных отличий между тремя группами.

Как микродозирование, так и прием плацебо значительно увеличили ряд психологических показателей, таких как благополучие и удовлетворенность жизнью. Полученные данные подтвердили, что сообщения о микродозах, улучшающих настроение, не были ложными, но в то же время показали, что это было обусловлено эффектом плацебо. Как оказалось, прием пустых капсул с ожиданием получения микродозы имеет те же преимущества.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что сегодня эффективность микродозинга и так называемого биохакинга практически не доказана. Точно так же ведутся научные споры о пользе и вреде крайне ограниченного количества наркотических веществ. А потому брать на веру отдельные фрагменты информации о положительном влиянии на организм микродозинга может быть в лучшем случае бесполезно, в худшем – опасно для жизни.

Ну, а уже присоединяться к этому тренду или нет – личный выбор каждого человека.

Дмитрий ГУДКОВ

¹ The effects of microdose LSD on time perception: a randomised, double blind, placebo controlled trial.

² Acute Subjective and Behavioral Effects of Microdoses of Lysergic Acid Diethylamide in Healthy Human Volunteers.

³ Красный мухомор: закон и фармакология.

Решили мы, значит, угореть. Для этого требуется: желание послать реальность подальше и полная неудовлетворённость жизнью. Потому я забил на уборку в квартире, прыгнул в 101 маршрутку и покатился на Приморский. Чудесный район Мариуполя, ближе к порту. Славится хрущёвками, сталинками и тотальной безысходностью. Хороший район. Выплюнулся и набрал Владимира. Это мой друг и соратник по маргинальному образу жизни. Мы, короче, кутим после смен в моей alma mater – АТВ-market. Хочется одного – неистово страдать хернёй. Свою любимую собачку Панду я заберу у родителей завтра, а пока – мчусь по лестнице вверх к Владимиру, разжившемуся амфетамином.

Привет, квартира Владимира, я скупал. Мы оперативно бахнули по 100 миллиграммов вещества с учётом примесей и прочего scum.

После трёх часов пивной дегустации, стрельбы из лука по гаражам, обсуждения альбома группы Frank the Baptist и снова дегустации пива, мы осознали, что душа желает социального сношения. Проще говоря, нам захотелось компании. Вызов друзей ни к чему не привёл – все либо имели семьи, либо посылали, либо отключали устройства. Приморский накрыла ночь, я рисовал Ктулху в тетрадке, доводя древнее божество до идеала, а Владимир устроил побоище в Hearthstone. Внезапно нас будто ударило током, мы заглянули в колодцы зрачков друг друга. Владимир хищно улыбался, а я заорал на всю жилплощадь: «Так погнали до Гоши?!»

Небольшое объяснение: Гоша, в миру Стас, это одноклассник Владимира, живёт через подъезд. Схематически, если никто не хотел тусить с нами, мы отправлялись к Гошану. Там обычно зависали, выпавшие из времени и пространства, друзья одного. Слушали Ирину Аллегрову, вкушали настойку системы «Год» и общались о вечном и пацаньячем. Или Гоша, просто сидя в одиночестве, радовался нашему приходу, и мы дурагонили все вместе. По нашей задумке, компания лоботрясов из невыродившихся гопников должна была скрасить наш досуг, тем более половина из них так или иначе нам знакома. Амфетамин играл роль резонатора для облегчения восприятия обстановки. Этот термин я вывел, пока спорил с Владимиром. Вывод-то был прост: если все спят, надо приобщиться к народу Приморского из босяцких олдово-полуночников. Я интеллектуализировал этот поход, приравнивая эту сомнительную тусовку к произведениям Сартра или Мамлеева.

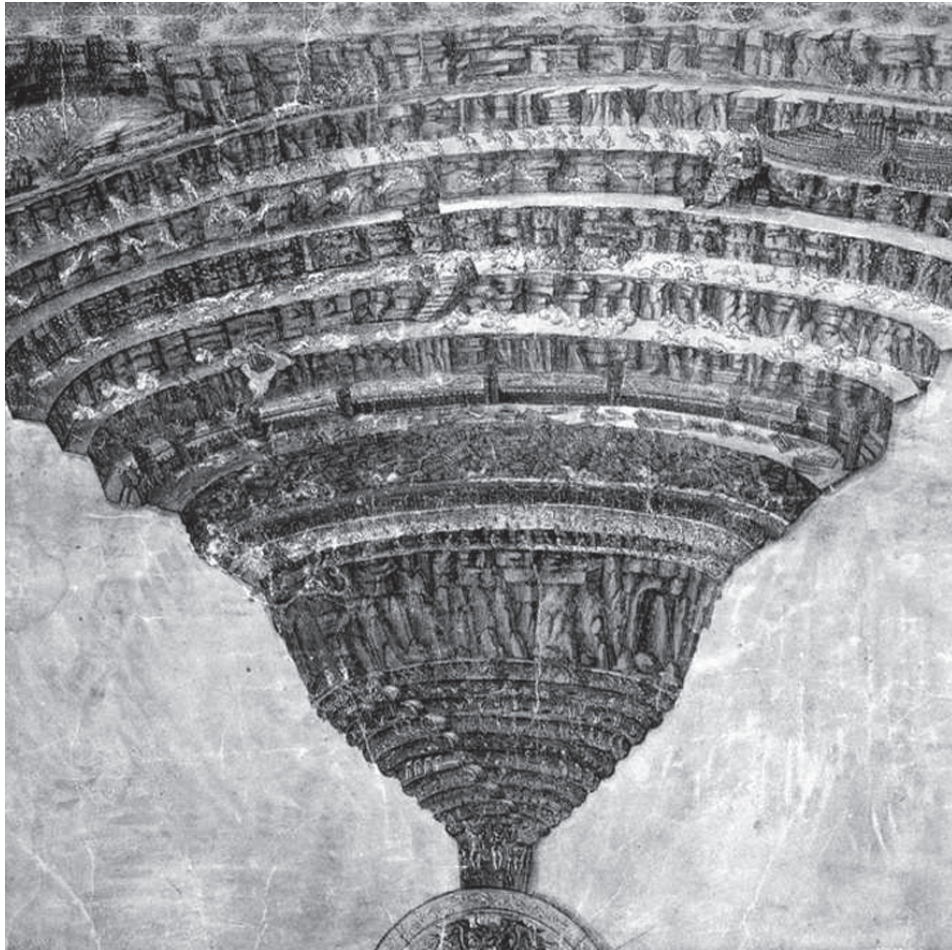
Владимир тем временем решал это в телефонном режиме. Оказалось, кроме Гошана больше никого мы там не знаем.

Гошан радостно звал нас в гости, намекая даже на прекрасный пол, и поэтому просил взять ещё бутылку водки. Головы были обдолбаны, но разум осознавал, что дамы будут как осетрина для Воланда – второй свежести.

Железная дверь, из-за неё слышны шумы народной эстрады и ощущаются испарения табака и водочных газов.

Гошан живёт хорошо, барокко в стиле поздних девяностых. Нас вводит в ступор нагромождение народных масс. Не зря, ой, не зря играет Аллегрова, ибо средний возраст собравшихся стартует от 40-ка. Владимир молча садится за стол, а я жму всем руки. Пухлые, грязные, пожилые скользкие ладони, соприкасаются с моей натянутой кожей. Спицы несут разум ещё сильнее.

А тем временем квартира затаила дыхание, и обитатели жилплощади Гоши стали оказывать нам знаки внимания. Мы с Владимиром стали похожи на версию



Сандро Боттичелли «Бездна Ада»

БЕЗДНА

Джея и молчаливого Боба в режиссуре Алексея Балабанова.

За столом, покрытым клеёнчатой скатертью, сидели три женщины: рыжая, блондинка с золотыми зубами и пучком на голове, и тихая лама с измученными глазами. К рыжей подкатывал Толстяк, а блонду окучивал Долговязый тип кавказкой национальности. Кинескоп вещал что-то про улучшение дел в стране. Наш пир во время чумы отражался в потускневших глянцевых фотокарточках, они были в серванте. На них маленький Стас, ещё не Гоша, обнимал здорового плюшевого осла. Истинное наслаждение давала комбинация водки, спидов и этой дурной компании. Нас даже не замечали. Дмитрий общался с Гошаном, а я пил. Водка приятно жгла внутренности. Меня дёрнули за плечо. Маленького роста человечек, похожий на актёра, что играл Зубова в сериале «Солдаты», улыбаясь, потирал гиб локтя через куртку.

– Друзисе, ты это, чёткий такой, умный такой, – он шепелявил, зрачки были сужены. – Ты не с 17-го ЖМР? Есть дело, мосно поработать с Угрюмым, дево, мнохо денег...

– Дичь!!! – это я проорал, словно гусар на балу. Дмитрий отвлёкся от высокоинтеллектуального диалога с Гошаном. Тут-то я заметил, что Долговязый уже давно изучает нас обоих. Олдовые любители опия собственной персоной. Но страха они не внушали, амфетамины притупляли осознание объективной реальности. А водка превращала диалог в стенд-ап для нищих.

– Предположим, Угрюмый в деле мой друг, – я указал на Дмитрия, – разбирается в биткоинах, как насчёт скрестить наши биржи? – облекать всё в шизофрению – это единственный способ сохранить личные средства и морду лица. Человечек стал посерьёзнее и удалился.

Заговорила Рыжая, ей могло быть и сорок и все шестьдесят. Она выпила стакан и предложила интимные услуги. Публика радостно загалдела, Долговязый стал блевать на ковёр, закусывали они селёдкой под шубой.

Я от удивленного подорвался со стула, нужно было привести в порядок мысли сочным напасом каннабиса, это можно было сделать только в ванной. Ванную нашёл не сразу.

Выкуренная шмаль смягчает мироощущение, выход из ванной и обрушение в диалоги с гостеприимными жителями Приморского района. Сладкая парочка – Долговязый и Зубов – уже окучивают моего друга. Он же дискутирует своим любимым способом: смотрит в бездну и пьёт водку. Казалось бы, пора отчаливать, ибо свою порцию нечистот мы съели. Но не тут-то было!

Гоша влетает в комнату, он похож на отважного носорога, пороссячи глазки смотрят перед собой, руки раскинуты, словно он собирается обнять вечность.

А старухи-то давай его утешать, мол, что же у тебя произошло? Гоша сверлил комнату глазами, а потом его взгляд остановился на нас. Он прохрипел.

– Димо-о-он, Тёма, бабушкины зубы пропали!

Я решил, что это шутка, а Дмитрий резко подорвался. Стало понятно, что хозяин квартиры не шутит. Рыжая и Блондинка уже неслись через зал с водкой и хмельными надеждами на секс, но половой акт Гоше был безразличен, как и половое равноправие. Он с размаху втащил рыжей в челюсть, бутылка водки упала на пол. Гости облегчённо вздохнули – не разбилась.

Долговязый было хотел толкнуть речь про «девушек обижать не рекомендуется», а я следил за Гошей. Рыжая сидела на полу и улыбалась, бутылку снова поставили

на стол. Молча я налил нам с Дмитрием два стакана, третий Гоша налил себе сам. Молча выпили...

И тут внезапно амфетамин открыл второе дыхание. Стало нагребать... Снова...

Водка успокоила нервы Гошана, он вдруг стал тихий и покладистый. Сел на диван, ещё раз поглядел на честную компанию, закурил. А потом, глядя в пустоту, сказал:

– Всё нормально, пацаны, мусоров я уже вызвал.

Долговязый заорал на своем родном языке, Рыжая упала к ногам Гошана, Блондинка молча ушла на кухню, Толстый тип, который слился с квартирой, начал по-отечески бурчать, что вызов полиции – это не по понятиям. Мелкий Зубов набирал того самого Угрюмого или просто разговаривал с телефонной трубкой.

Гошан ещё раз оглядел толпу и ещё раз молвил:

– Дверь я закрыл, все нормально.

По закону жанра, дверь в квартире одноклассника Дмитрия запиралась с обеих сторон.

Долговязый и Зубов усиленно пинали её ногами.

Женский пол перешёл на визг. Я подумал, что можно прыгнуть из окна, но это мне шептали отходные молитвы, остатки амфетамина. Честная компания окружила Гошу. Все стали рассказывать, какой он плохой и нехороший, поучительно тыкая в него пальцами и осыпая матом. А мы застыли в прихожей. И тут я увидел на банкетке связку ключей. Мозг вскипел.

– Дорогая ты, бл*дь, Елена Сергеевна!

– А?

Димон, ты не поймёшь. И то верно, мой кент не шарил в перестроенном кино. Ключ подошёл, теперь я понял, что испытывали жертвы Джона Крамера.

Воздух на улице был свежий и очень приятный, светало. Мы подошли к ночному магазину «Таисия», через пару часов меня отпустит, но паранойи не наблюдалось. Дмитрий улыбнулся:

– Может, пива? И это, у меня дома ещё шмаль есть, добьём?

Как было отказать! До аптеки я доеду на маршрутке, так удобнее. Интересно, сколько алкоголя сейчас в нас? Опьянение убивало параноидальные последствия наркотика. Мы купили пива и сели на лавку во дворике, окна Гоши ещё светились, играла музыка, с Аллегровой перешли на Воровак. Утренний холод стал ощутимее, есть кожу. Решили сменить место дислокации – к Дмитрию в квартиру. Подъезд захлопнулся, лестница, дверь, и вот они мы, снова под трели Frank the Baptist курим зелёную царицу полей. Всё повторилось, круг замкнулся. Мысли отмирающего мозга прервал шум во дворе. Стёкла лоджки осветило синим цветом. Это были мигалки, под подъездом Гоши стояла полицейская машина. Что было совсем не удивительно. Меня вдруг пробило на философию.

– Знаешь, камрад, мне кажется, в этом и есть несовершенство мира...

Всё вокруг, я, мой друг, его квартира, мигалки и копы за окном. Творец нажал на стопкадр. Мозг отдал приказ выключить тело, я упал на диван и забылся сном. В нём проповедовал слово толпе голых старух, а дверь аптеки висела в воздухе. Рядом со мной сидел покойный Юрий Мамлеев, он радостно смотрел на меня и, цокая языком, повторял:

– Задушил ты эру, задушил.

А я улыбался, мой образ жизни соответствовал описанным в его книгах сюжетам. Значит, и бояться мне, по сути, нечего...

Vile Author (Артём МАРАПЕНКО)



«Я сцал жопой...»

Из двадцати одного человека, прошедших за три месяца через нашу камеру (палату), умерло семнадцать. Я умирал вместе с ними. Я видел смерть медленной. Так вода размеренно вытекает из поломанного крана, так безостановочно сочится кровь из правильно вскрытой вены, так уверенно взрослеют дети. Не было никакой надежды. Постоянная температура лишала сил, почти в самом конце их не хватало даже на то чтобы сжать сфинктер. Да что там – сжать... Я сцал жопой... Но это все равно было лучше, чем вирус в голове или рак в кости. Эти просто не могли орать, поэтому постоянно стонали. Я попал туда в очень плохом состоянии, но в сравнении с основным контингентом был ещё бодрячком первый месяц, потом ползал и стонал, как все. Борьба за жизнь? Ребята, человек, хотя бы раз сознательно принявший наркотик, – самоубийца! Алкоголя это касается тоже. Какой борец за жизнь из самоубийцы? Если вы думаете по-другому, – это самообман. Дело ведь не в веществе или осознанно принятом решении, а в длине времени, потому что времени нет. Я это понял на границе сознания, когда от «борьбы за жизнь» осталось одно «я» наедине с пустотой смерти. Это был мой самый глубокий приход. Так даже дурман не прет. Умерев, я узнал, что такое чудо, когда ожил – посмотрел на мир по-иному. Как это произошло и благодаря чему? Я не знаю. Придумал только – зачем. Мои дети, мои публичные мучения совести в попытке родить душу, мои стихи, эта проза...

Отдавать все, что есть. Делиться опытом. Жить вопреки, потому что счастливо и трезво. И самое главное: стать Человеком. Но это – личное.

Только текст не обо мне. Текст о тех, кто не смог, точнее – кто остался там и ещё придёт в ту палату, подобных коим тысячи по стране, миллионы по земле. Этих людей похоронили в предзоннике, с безымянными табличками из цифр, редким родственникам отдали за деньги тела. Мама Вавы вообще сказала: «мне по***». Среди них, имена которых я записывал в библию, были самые разные люди: рецидивисты, малолетки, селюки, городские пижоны и уличные босяки, случайные и не очень в тюрьме. И все они долго мучались перед смертью, но даже когда умерло их тело, а мозг работал, продолжали искать способ ускорить приход, словно суть человека в попытке победить смерть имеет лишь один вариант: самоубийство. Покурим, покурим, покурим – говорило тело покойного. Я помню. Я тоже так говорил.

Один вопрос вынес я из пятой терапии СПИД-хаты стрижавской республиканской соматической больницы, находящейся в зоне строгого режима номер восемьдесят один, и не могу найти ответ: если можно жить вечно (а это вполне возможно), то на***? Пока я не найду ответ на этот вопрос – буду счастливо сострадать Богу. Пойму: – умру. Таково мое самоубийство.

Щас скажу!

Сейчас я тебе, дядька, расскажу, сейчас я тебе расскажу, как все было, и ты прозреешь, у тебя даже пукнет лоб, потому что в моей жизни было три осознания истины: первая заключалась в том, что я родился, а две остальные... сейчас я тебе расскажу.

У меня было всё: дом, семья, прекрасная Лили и маленький Боб, я до сих пор помню его непослушные волосы, престижная машина, постоянный заработок в стабильно развивающейся компании, я был крут, да, я был крут, как яйца верного Артура, но как-то я решил пройтись пешком, посмотреть в лицо улице, благо момент был подходящий – свою ласточку, свой «порш карера», я сдал в поликлинику на легкий осмотр, так слушай ушами – я случайно проходил домой мимо игровых аппаратов...

Я ничего не решал, зайти или не зайти, для меня подобное заведение ничем не отличалось от рюмочной или борделя, я просто полюбостествовал попробовать нечто запрещённое, табуированное обществом, один раз живётся, много раз неймется, хотя до этого я немало раз видел подобные темные заведения из окон своего светлого быта – в этот раз я его посетил. И ты знаешь, я выиграл!!! Впервые мне что-то далось бесплатно. Я получил на руки очень неплохой бонус. Это была моя полугодовая зарплата. Когда я пришёл домой, я был полон счастья, как Эдисон идей, а его лампа – лучей света. Моя Лили, моя августейшая супруга, приготовила «шафран, запечённый в листьях крокуса», и мы купили себе во двор новую летнюю беседку с попугаями, а будку нашего пса теперь украшали кариатиды, крепко держащие его за цепь. В игровую я не заходил долго. Но спустя год я снова отдал свою ласточку врачу, и я опять шёл домой, вспоминая улицу, по той же дороге.

Вы знаете, в этот раз я вышел из игровой через год. У меня больше не было дома, семьи, машины и достатка. Я даже не знаю, как и чем кончил мой пёс. Мой Бобби, мой сынок, он послал меня на *** и сказал, что я не его отец, где-то в очень далеких воспоминаниях...

И я не стану вдаваться в подробную последовательность всего произошедшего. Просто ровно через год я вспомнил, кем я был и что я вообще есть, – увидев оборванного сумасшедшего в зеркале посуточного отеля рядом с тем самым местом, где я впервые получил что-то бесплатно, а потом вернулся за этим кайфом, но больше никогда его не испытывал таким полным и чистым как в свой первый раз.

Жить дальше было некуда. Так я получил осознание своей второй истины: человек – это единственное животное, которое может умереть, но при этом остаться живым.

Сейчас у меня есть дом, семья, прекрасная Фиби и маленькая Сесиль, иногда приезжает Бобби и даёт мне подержать на руках внука, я так люблю гладить его непослушные волосы, престижная машина, постоянный заработок в стабильно деградирующей компании, я

крут, да, я крут, как вылизанные яйца моего кота Фрейда, но я теперь знаю, чем дышит улица, и когда я прохожу мимо игровых, питейных или иных каких заведений, я вспоминаю третью истину, которая пришла ко мне в самом завершении моей карьеры Человека:

Я всегда нищий, с голой душой, чувак без кожи, каким бы величественным себе ни казался, как бы все не было у меня ****ато – мне просто нечем платить за бесплатный кайф. И да, я, сука, счастлив, я теперь играю всегда, потому что не играю.

Его бесцветных, бесполезных лет

А он ****ат,
И он теперь теперь
Никто,
Простой старик без имени и денег,
Зависнувший на бездне настроений,
Бредущих с ним в поношенном пальто...

Его бесцветных, бесполезных лет

В плену идей и целей эфемерных,
Воюющий со сворой лицемерных
Жильцов души,
Внутри полнейший бред.

Фланируя в прозрачном полусне,
С самим собой в извечном диалоге,
Не глядя оторвась себе под ноги,
Он – как Вода прозрачная в огне,
Он есть Огонь не гаснущий в ****е
Он слово *** застрявшее в народе...

Не уловить и не связать в одно
Обрывки брани, на язык пришедших,
У дожа стаи местных сумасшедших
Иного восприятия окно.

На ранее изысканных чертах
Уж третья давно остыла свежесть,
Как отыграли острота и нежность
В самом себе затерянных глазах.

Они настигли, наконец смирясь,
Жизнь, от которой прочие сбежали,
То разглядев, чего и не искали,
С безлюдностью быть больше не боясь.

Он а***телен
И Он – всегда Никто,
Дитё Одессы – с Богом, но без денег,
Шо умудрился в бездне настроений
Себя прочесть сквозь цены и авто.

Выживи!

В мате много ****атой речи,
В яде из жизни выжимка.
Застрелился пороков картечью?
Стань Пророком!
Выживи!

Наперекор убеждениям,
Закону и нормам морали,
****и себе в борщ варенье
Прими себя
Тварью.

На базаре позора ты – Чудо
С залупой, забитой любовьюю
С любовью, набитой злословием
Выживи,
Иуда...

Вопреки устоявшимся смыслам,
Физике отношений,
Плодись, как ебучие числа,
Паразитируй
На времени.

Ты, унижавший Бога,
Терпящий на крови,
Образом чувств и мысли
Бывший не раз за порогом,
Живи
****ина, живи!!!

Какая разница

Какая разница,
как называлась моя улица,
если под окнами тлела тюрьма,
из внутреннего дурдома
нет выхода,
когда воспитывает тьма.

входил настоящим,
искренним и нагим,
без капли злорадства,
без тени кокетства,
хотел быть каким-то другим,
но полностью родом из детства.

душа, голова, образ жизни,
умение говорить «Здравствуй»
все шиворот наыворот,
с такими, как я, не спорят,
плачу, как потерпевший, от счастья,
дико смеюсь от горя.

я не жалуюсь, ничего не прошу,
вы думаете, что это слёзы?
нет, это лишённая чувств кровь
Дурку,
Тюрьму,
и по ходу Войну...
прощает одна Любовь.

Монахонаркоман

Когда-то так давно,
что кажется недавно,
Я ел своё говно
у церкви православной.

Мне говорила мама
сними ****ь капюшон,
Ты в нем шо росомаха,
возьми тебя ОБНОН!

А я мечтал процессом
входить в любого Кафку.
И образом чудесным
сбежать с охапкой мака.

Слеталась на меня,
шо на жиди зигота,
Блатная мусорня
и красная босота.

А я крестил свой пах,
молился на абсцессы,
И бог во мне кудахтал
накуранным повесой.

Всё в прошлом хорошо,
мне ж говорила мама:
Оденешь капюшон
и станешь наркоманом.

А я ее не слушал
Всех на*** посылал
У церкви кал свой кушал
МОНАХОНАРКОМАН

– Чтобы число погружений равнялось количеству всплытий!

Международный тост подводников

Самолетом, поездом, автомобилем и... подводной лодкой! Остается только удивляться, на какие ухищрения способны наркоторговцы ради получения выгоды. Существуют тысяча и один способ перевезти наркотики из пункта А в пункт Б. Но, пожалуй, самый необычный из них – это соорудить огромную субмарину и загрузить ее до отказа запрещенным веществом.

О целом флоте таких сложно отслеживаемых машин мы и расскажем в этой статье.

У Колумбии есть все условия для того, чтобы быть мировым центром экспорта наркотиков. В крохотном районе для богатых в столичной Боготе можно встретить более полусотни отличных ресторанов на одном бульваре, фешенебельные жилые дома с подземными паркингами в окружении ухоженных парков и кристально чистых мостовых. Здесь продаются дорогие автомобили и украшения, сюда не пускают попрошайек. А сразу за границей «квартала богачей» начинаются бесконечные трущобы.

В Буэнавентуре, крупнейшем тихоокеанском порту Колумбии, бедность не просто бросается в глаза, она поражает воображение. Дом здесь каждый строит из того, что удалось раздобыть: вот кому-то повезло с парой десятков пеноблоков, а кто-то в 35-градусную жару укрывается под ржавым железным листом. Окна повсюду считаются роскошным излишеством, на их месте зияют пустые проемы. Становится ясно: если здесь вырастет кока, найдется немало желающих рискнуть произвести из нее кокаин и доставить его страждущим по всему миру.

И сделать это можно не только по суше, но и по воде. Вернее, под водой.

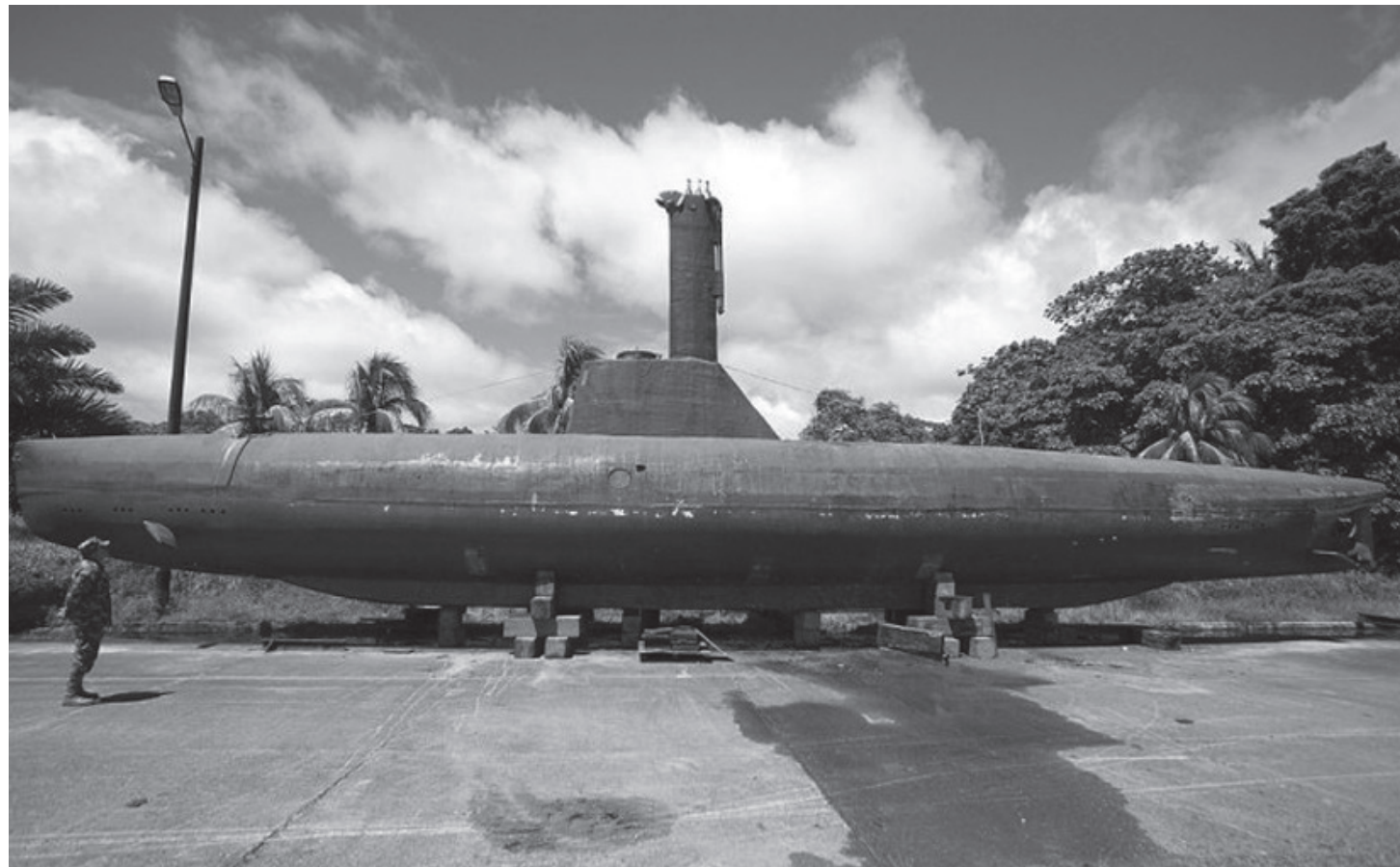
Так, например, колумбийским специалистам по борьбе с незаконным наркооборотом уже приходилось ловить целые подводные лодки, наполненные кокаином. В 2011-м в местном эстеросе была задержана 30-метровая субмарина, которая на сегодняшний день может считаться самым совершенным творением колумбийских криминальных конструкторов. В случае опасности она может погружаться на глубину до 9 метров с выключенным двигателем, становясь невидимой как с воды, так и с воздуха. На перископной глубине она может без дозаправки пройти весь путь из Колумбии в Мексику. Известно, что машина, способная взять на борт 8 тонн кокаина, совершила четыре успешных рейса.

Для справки: эстерос – это узкие извилистые морские проливы, пронизывающие тропики на глубину до 15 км. В Тихом океане высота приливов может достигать 4,5 м. В отлив эстерос заполняются пресной водой из местных рек. По этим мелким ручьям нужны материалы доставляются к верфям, где строятся суда для транспортировки наркотиков. Верфи располагаются в самой глубине джунглей. Как правило, рядом с ними находятся и лаборатории по производству кокаина.

Построив лодку, преступники ожидают максимального прилива за месяц. В этот день эстерос заполняются морской водой и превращаются в глубокие каналы. Теперь можно полностью загрузить лодку и вывести ее в океан.

Подлодка понарошку

В начале 1990-х наркотовозчики пытались стать самыми быстрыми на воде. Они устанавливали на сигарообразные рыбацкие лодки по четыре двигателя V8



Выход в свет

НАХОДЧИВЫЕ СУДОСТРОИТЕЛИ

в надежде уйти от полиции ходом. Разумеется, успех был очень недолгим: у властей всегда найдется мотор помощнее. Мало того, даже не будучи пойманными, добрая половина таких лодок шла ко дну вместе с несколькими тоннами кокаина: открытая рыбацкая шлюпка не способна выдержать океанский шторм. И пираты стали уходить под воду.

Классическая «наркосубмарина» на самом деле представляет собой полупогружной аппарат, верхняя четверть которого всегда выступает из воды. Первая такая лодка была конфискована в 1993 году, а на сегодняшний день количество изъятых «субмарин» уже превысило 60.

За основу берется все та же скоростная рыбацкая лодка – такие лодки широко распространены в Колумбии. Борта надстраивают, чтобы увеличить осадку, а сверху строят палубу на деревянном каркасе. Всю конструкцию полностью покрывают стеклопластиком. На палубе смолу кладут грубыми мазками, чтобы по ней было удобно ходить при разгрузке. Во время движения окрашенная в серый цвет палуба практически не видна на горизонте. Заметить можно лишь слегка выступающую рубку с парой окон (в ней помещается голова капитана) и трубы для дыхания экипажа, подачи воздуха в двигатель и выхлопа.

Более двух третей длины 20-метровой лодки занимает грузовой отсек. Один полупогружной аппарат может взять на борт от 5 до 12 т кокаина. Ближе к корме располагается жилой отсек. На некоторых моделях экипаж надежно отделен от груза. Видимо, конструкторы заботливо избавляют перевозчиков от искушения. У самой

кормы находится двигательный отсек – как правило, с одним или двумя 250-сильными дизелями Cummins или Yamaha. Там же устанавливаются аккумуляторная батарея и генератор для питания бортовых устройств: многодиапазонной судовой радиостанции, GPS-навигатора.

Экипаж полупогружной лодки – четыре человека. Капитан-штурман владеет навыками морской навигации и отвечает за выбор направления движения. Только он знает, где нужно принять и сдать груз. Помощник капитана содействует в навигации и управлении. Инженер отвечает за работоспособность двигателя и бортовых систем. Четвертый член экипажа постоянно следит за состоянием груза.

На пути в Мексику четверо смельчаков проводят в темном и душном отсеке более десяти дней кряду. Они спят на топливных баках, питаются консервами, пьют бутылированную воду, и лишь капитан имеет возможность большую часть времени стоять в полный рост. В рейс их провожают как героев, они приносят с собой все свое скромное имущество, молятся и готовятся к худшему: хрупкая лодка не способна выдержать серьезную непогоду, в океане легко заблудиться, а у континента – попасться береговой охране.

Трудно говорить об эволюции «наркосубмарин». Каждая из них строится в единственном экземпляре из тех материалов, что удалось доставить на верфь в джунглях. Все они очень похожи между собой, и в то же время среди них не найдется двух в точности одинаковых моделей.

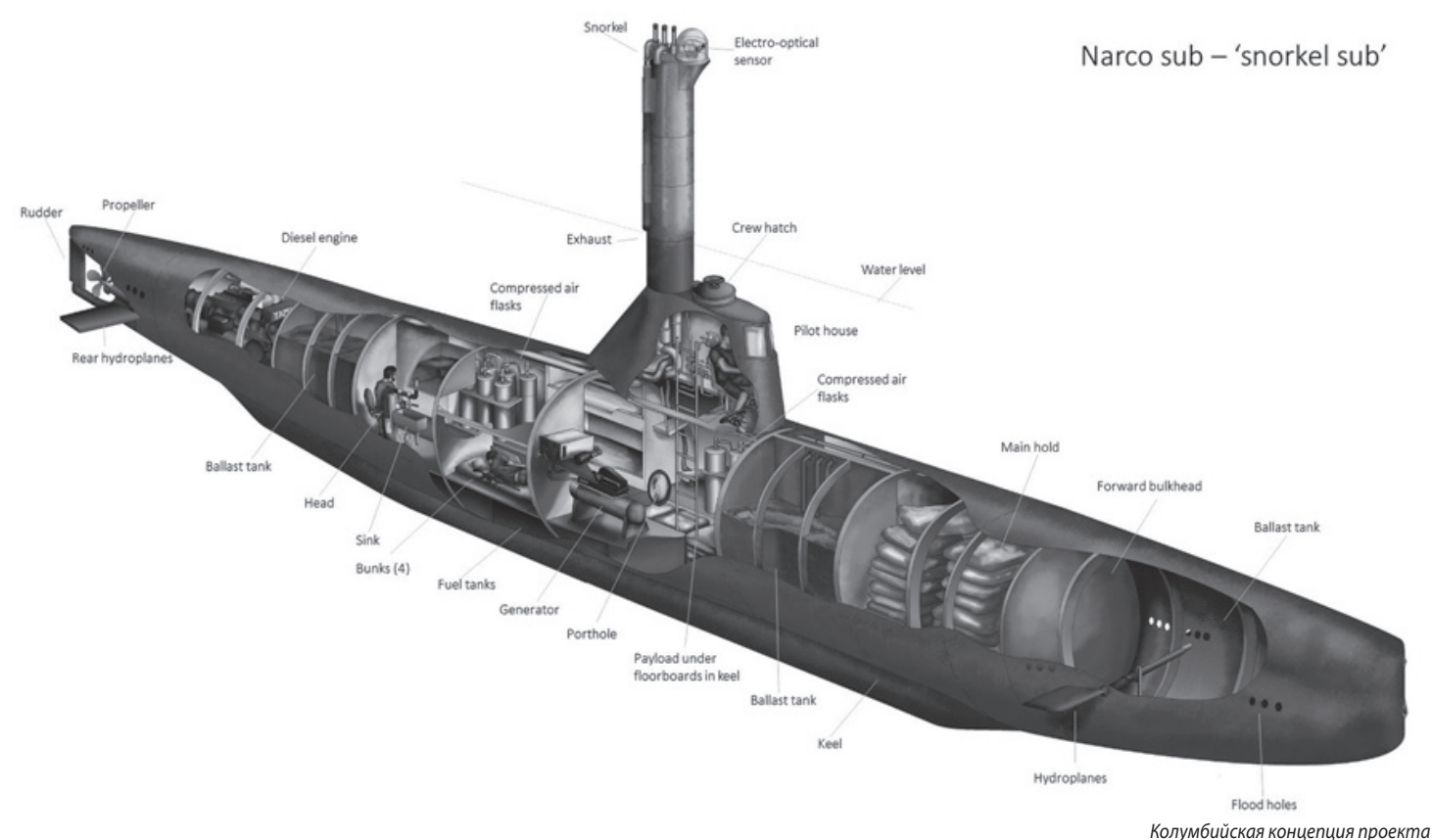
Если контрабандистов настигает полиция, капитан открывает клапан, кото-

рый выпускает внутрь лодки воду. Вместе с «субмариной» ко дну идут и доказательства того, что команда перевозила наркотики. Раньше в таких случаях полиция спасала членов экипажа, как потерпевших бедствие, и отпускала их за неимением состава преступления. Сейчас в стране действует закон, запрещающий кому-либо строить и эксплуатировать подводные лодки и полупогружные аппараты. Теперь тот, кто попался на «субмарине», – априори преступник.

Двойной агент

Постройка одной полупогружной лодки обходится картелю в сумму около миллиона долларов. Очевидно, что простая по сути машина не может стоить так дорого. Большая часть этих денег тратится на доставку необходимых материалов на тайные верфи в непроходимых джунглях заповедника Санкаланья. Каждый крохотный винтик привозится из Буэнавентуры или близлежащего Кали. Людям приходится платить и за работу, и за молчание. Вооруженное прикрытие секретных баз зачастую обеспечивает не кто иной, как бойцы леворадикальной повстанческой группировки ФАРК.

Одна лодка строится 30-45 дней. Нередко на крупных верфях закладываются 3-4 лодки одновременно. Типичный маршрут «субмарины» таков: она выходит из бухты Буэнавентуры и направляется на запад и чуть севернее, огибая Галапагосские острова. Оттуда она берет курс на Мексику в район Санто-Доминго-Техуантепек. Остановившись на безопасном расстоянии от берега, «субмарина» может передать груз мелкими партиями



Колумбийская концепция проекта

на рыбацкие лодки. Другая тактика – пробраться в порт и выгрузить кокаин на крупное судно, уже прошедшее таможенный досмотр.

Как правило, после удачной разгрузки «субмарину» затапливают: нет смысла рисковать рассекречиванием партии наркотиков ради доставки лодки домой. В конце концов, если вспомнить, что один грамм кокаина в США стоит примерно \$25, и прикинуть общую стоимость груза, становится понятно, что затраты на постройку машины в подобной операции пренебрежимо малы. Тем не менее, известны исключительные случаи, когда одна «субмарина» совершала до четырех успешных рейсов.

«Нарколодки» действительно абсолютно невидимы на уровне горизонта, но хорошо заметны с воздуха, поэтому уязвимы для авиатроллей. И все же подавляющее большинство «субмарин» задерживается «по наводке». Правительство обещает солидные вознаграждения за любую достоверную информацию, связанную с наркотрафиком. И те же, кто занимается постройкой субмарин в джунглях, сообщают властям местонахождение верфей, чтобы получить оплату «с двух фронтов».

Подзаработать на информаторстве порой не прочь и сами картели. Этим можно объяснить тот факт, что, прибыв на место, военные часто обнаруживают пустую лодку со снятыми двигателями и оборудованием и заброшенную базу, на которой нет ни единого человека и, конечно же, ни грамма кокаина.

Торпедная атака

В начале 2000-х наркоторговцы натолкнулись на новый изящный способ контрабанды «белой смерти». Вдохновили их охотники за тунцом, которые рыбачат на полном ходу, буксируя за собой наживку. Чтобы не потерять длинные снасти, рыбаки закрепляют на противоположном конце лески радиобуй. Каждый буй передает уникальный кодированный сигнал, чтобы моряки могли отыскать именно свою снасть. Эта система легла в основу «наркоторпеды».

Необитаемый цилиндрический корпус аппарата длиной 1,5 м до краев загружается кокаином. Кроме того, в нем нашлось место и для балластной цистерны, которая заполняется водой при погружении и продувается сжатым воздухом при всплытии. Управлять глубиной хода «торпеды» помогают автоматические горизонтальные

рули. Аппарат буксирится на тросе длиной более 200 м за рыбацкой лодкой — той самой, что обычно охотится за тунцом. На полной скорости аппарат стабилизируется на глубине 30 м и становится абсолютно невидимым ни с горизонта, ни с воздуха.

Буксировка «наркоторпеды» — сложная стратегическая операция, в которой участвуют три рыбацких лодки. Первая идет впереди на разведку. Заметив опасность, она оповещает вторую лодку, которая буксирует аппарат. Получив тревожный сигнал, экипаж второй лодки отцепляет трос. «Торпеда» с заполненной балластной цистерной тонет и ложится на дно.

С самого начала на «торпеду» был закреплен радиобуй, замаскированный под обычное бревно. Он держится на двух тросах, смотанных на лебедки. Ослабление буксировочного троса дает лебедкам команду разматываться. Радиобуй всплывает на поверхность. С его помощью третья лодка сможет отыскать «торпеду», поднять ее на борт и возобновить буксировку.

Вне всякого сомнения, «наркоторпеда» — это очень серьезный инструмент наркотрафика. Из ее недостатков можно отметить разве что тенденцию к всплытию при замедлении буксирующей лодки. И, конечно же, самый веский минус — малая емкость: «торпеда» берет на борт всего 2 т кокаина. Так что уменьшение рисков компенсируется увеличением необходимого количества рейсов. А задерживают «торпеды» точно так же, как и «субмарины», — по наводке информаторов. У наркобаронов всегда находятся враги.

Субмарина из сантехники

Вспоминаем субмарину, задержанную в 2011 году, — ее поймала команда лейтенанта Фернандо Монроя. 30-метровая подводная лодка с идеально выверенными обводами, носовыми и кормовыми горизонтальными рулями, большой прочной рубкой и высоким шноркелем, увенчанным видеокамерами дневного и ночного видения под колпаком. По виду ее практически невозможно отличить от настоящей боевой субмарины. Только вблизи можно заметить торчащий ворс грубо сработанного стеклопластика.

От всех предыдущих «наркосубмарин» эта лодка отличается не только способностью погружаться, но и выдающимся уровнем комфорта экипажа. Капитан здесь сидит, а не стоит, при желании в районе рубки двое моряков могут стоять

в полный рост, не наклоняясь. На борту есть кондиционер, четыре полноценных спальных места и санузел с унитазом и умывальником.

По словам Фернандо Монроя, чтобы транспортировать лодку своим ходом от места поимки в джунглях до базы Malaga Naval Base, понадобилась команда из шести человек: трех инженеров, двух конвойных и командира. Они провели в пути 12 часов, пройдя около 100 морских миль. Погружаться военные не решились даже ради эксперимента, и весь путь прошли в надводном положении. Члены экипажа отметили высокий уровень задымления в отсеках, все они использовали противогазы. Сложно представить, как контрабандистам удалось совершить на этой машине четыре десятидневных похода в Мексику.

Эта лодка приводилась в движение 346-сильным дизелем Yamaha и могла идти в подводном положении на небольшой глубине с выступающим из воды шноркелем. С остановленным же двигателем машина могла погружаться на глубину до 9 м, становясь абсолютно невидимой и с воды, и с воздуха.

Фернандо Монрой командовал экипажем, перегонявшим трофейную лодку с места задержания на базу. Раньше ему приходилось служить на военных субмаринах, и он был поражен конструктивным сходством «нарколодки» с заводскими прототипами. Войдя в корабль через люк рубки, прежде всего попадаешь на место рулевого. Именно для него предназначены окна рубки и органы управления: три руля (два горизонтальных и один по курсу) и ручка газа.

Перед рулевым располагаются три рулевых колеса: одно (от автомобиля) отвечает за управление по курсу, два других относятся к горизонтальным рулям для управления дифферентом.

Под рубкой, уже в самом корпусе лодки размещается член экипажа, отвечающий за дифферент. Рядом с ним можно увидеть воздушный компрессор и баллоны со сжатым воздухом, которым продуваются балластные емкости. В носовой и кормовой частях машины располагаются главные балластные цистерны. Лодка имеет 12 вспомогательных балластных цистерн для компенсации кренов.

Пройдя чуть вперед, попадаешь в главный грузовой отсек. Здесь, а также под полом вдоль всего корпуса лодки размещается до 8 т кокаина. Позади воздушных баллонов находится радиорубка. Здесь есть несколько судовых радиопере-

датчиков, GPS-навигатор, видеомонитор и пульт дистанционного управления видеокамерами на шноркеле. Для питания электрооборудования на лодке имеются не только обычный генератор двигателя и аккумуляторная батарея, но и автономный дизель-генератор — на случай, если придется долго пробыть под водой с заглушенным мотором. Для него на борту есть специальный запас воздуха.

Для вентиляции жилых отсеков и подачи воздуха во впускной коллектор двигателя от шноркеля проведены воздуховоды, собранные из канализационных труб ПВХ и гофрированных шлангов. На лодке имеется исчерпывающий комплект радионавигационного оборудования: несколько судовых радиостанций разных диапазонов, GPS-навигатор, монитор видеонаблюдения с дистанционным управлением камерами.

На этот раз контрабандисты решили путешествовать с шиком. За радиорубкой располагается жилой отсек с четырьмя спальными местами длиной метра до полутора — не меньше, чем на военных подводных лодках. За койками — санузел с унитазом и умывальником. Конструкторы не поскупились даже на кондиционер.

Говоря обо всей этой «роскоши», не стоит забывать, что лодка была построена в глухих джунглях из материалов, которые удалось раздобыть. К примеру, система продувки вспомогательных балластных цистерн собрана из водопроводных труб ПВХ. В походе контрабандисты управляют дифферентом, открывая и закрывая водопроводные краны. Большие главные цистерны тоже продуваются через трубы ПВХ, на этот раз канализационные. Иллюминаторы «прочной» рубки — это обычные стеклянные окошки, промазанные эпоксидкой и герметиком.

Подводная лодка — сложнейший механизм, и трудно поверить, что ее можно построить кустарным способом из бытовой сантехники. Тем не менее известно, что данная субмарина, строительство которой обошлось картелю приблизительно в \$2 млн, совершила четыре успешных рейса. Мастерство ее создателей заслуживает восхищения.

Экономика и жизнь

«Перегоня лодку на базу, мы преодолели более 180 км за 12 часов, — рассказывает Фернандо Монрой. — Увидев машину накануне, я пытался убедить руководство, что она не способна на такое путешествие. Погружаться под воду, вооружившись горсткой водопроводных кранов, — это безумие. Никто не спал в ту ночь. Когда я узнал, что мне придется перегонять эту самодельную подводную лодку от места задержания на военную базу, моей первой реакцией стало желание отговорить начальство от этой затеи. Хожение на лодке, собранной из бытовой сантехники, представлялось занятием далеко не безопасным».

Без сомнения, контрабандисты — преступники, которые несут на улицы «белую смерть». И все же их смелость не может не вызывать сочувствия. В случае неудачи у них нет права вернуться в страну: даже если удастся уйти от стихии и от властей, они погибнут от руки самих наркоторговцев. Таковы правила этого бизнеса. За успешный рейс капитан лодки получает \$20-25 тысяч. Остальным членам экипажа достается по 5-6. Многого это или мало? Для нищей Буэнавентуры — бесконечно много. А значит, всегда найдутся отчаявшиеся готовые рискнуть ради такой выгоды.

Фрэнк Лукас – настоящая легенда 60-х и 70-х. Даже после смерти его имя остаётся всё так же известным не только в Гарлеме, но и далеко за его пределами. Лукас был одним из крупнейших поставщиков героина в знаменитом чёрном квартале Нью-Йорка, а также в Ньюарке – главном городе Нью-Джерси.

Именно он создал преступную сеть, которая позволила ему получать поставки наркотических веществ напрямую из Азии, без участия каких-либо посредников.

Но это было в самом расцвете его карьеры. Давайте же устроим небольшой экскурс по жизни американского гангстера.

Совсем зелёный преступник

Фрэнк рассказывал, что в 12-14 лет покинул родную Северную Каролину и отправился в Нью-Йорк по наставлению матери. Но другие источники утверждают, что сделал он это по другой причине: уже в пацанском возрасте Лукас так сильно вошёл в криминальный мир, что мог расстаться с жизнью. Убийство – это нормально. Так отреагировал на смерть кузена Фрэнк, который тогда не умел даже читать.

– Я не мог прочитать вывески магазинов и приходилось просить делать это других, – говорил Лукас. – В один момент мне это надоело. Я плакал всю ночь... Потом пошёл в школу, вышиб дверь и сказал: «Я хочу научиться читать». Меня взяли на курсы, я даже диплом получил.

Отказать молодому человеку было крайне трудно. В школу он заявился с двумя пистолетами компании Smith & Wesson. До этого Фрэнка прижали в магазине несколько полицейских и избили его так, что он очнулся только через три дня. Фрэнк понял, что мелкий грабёж на улице не сулит ему ничего хорошего, и начал поднимать эрудицию, чтобы воротить более крупные дела.

Лукас попал под крыло **Бампи Джонсона** – короля Гарлема. В то время этот район был в удручающем состоянии. Все дома изгрызли крысы, установился шокирующий уровень безработицы, на один квартал приходилось по 10 наркодилеров. Бампи был самым влиятельным из них, то есть он нес ответственность за то, что Гарлем гнивал. Однако Джонсона, как говорит Лукас, называли не иначе как «суперзвездой». Почему? Да потому, что для Гарлема он был «в доску своим» наркодилером.

«Я хотел стать богатым, как Дональд Трамп»

Бампи умер в 1968 году. Фрэнк говорит, что был со своим наставником в последние дни его жизни. Супруга Бампи, наоборот, утверждает, что Фрэнк даже не помог с похоронами Джонсона. В любом случае для истории это имеет малое значение. Главное – после смерти Бампи начался хаос. Итальянцы уже не контролировали наркотрафик в Гарлеме, влияние захватил Джонсон, выступая монополистом. С его уходом «пирог» достался нескольким людям, в том числе Фрэнку, и началось хаотичное соперничество.

В конце 60-х героин обычно продавался по 50 - 60 тыс. долларов за килограмм. Он был разбавлен практически наполовину. Дельцам героин доставался от полицейских. Получается, наркодилеры покупали героин, который когда-то отняли у других наркодилеров. Полиция в Нью-Йорке считалась одной из самых коррумпированных государственных служб.

Лукас не собирался брать товар у полицейских. По этой причине Фрэнк в поиске других поставщиков отправился напрямик во Вьетнам. По телевизору постоянно крутили передачи о том, что солдаты страдают от наркозависимости. Лукас встретился с



Выход из тени

ПАРЕНЬ В ШУБЕ

людьми, которые вернулись с фронта, и все они твердили про какую-то особую вьетнамскую наркотику, которая в разы лучше той дряни, что продаётся в Гарлеме.

– Зачем я вылетел во Вьетнам? Всё, что двигало мною, – это желание заработать, – рассказывал Фрэнк. – Я хотел стать богатым, как Дональд Трамп. Я хотел «Кадиллак», я хотел «Мерседес», я хотел золотые часы, здоровенную золотую цепь.

Во Вьетнаме Лукас встретил **Лесли Эткинсона** – бывшего генерала армии США. Оказалось, что Лесли раньше был женат на одной из кузин Фрэнка. Вместе они отправились в джунгли, где провели несколько недель, прежде чем нашли производителя. Фрэнк в один момент даже слёг от малярии, но это того стоило – после «командировки» Лукас начал зарабатывать миллион долларов в день. Миллион. В день. Несколько факторов способствовали этому:

1) Никто не знал и даже не мог догадываться о каналах поставки Лукаса. Героин упаковывали в гробы с телами солдат. Причём выбирали только солдат с большим весом. В Америке упаковки с наркотиками вытаскивали из гробов и развозили по нескольким точкам в Гарлеме (автомастерские, прачечные и прочее), которые контролировались братьями Фрэнка.

2) Лукас бережно относился к Гарлему – эпицентру своего наркобизнеса. На День благодарения он вывозил на улицы несколько фур и раздавал индеек бесплатно (так делал и его наставник Бампи Джонсон). Он давал деньги любой семье, которая обращалась к нему, оплачивал несколько стипендий. Временами он просто выезжал на улицы и раздавал прохожим деньги.

«Но я не верил этому. Любой человек, который может отдать тебе шесть сотен просто так, найдёт ещё десять, чтобы снести тебе голову», – говорил **Пи Уи Киркланд**, звезда баскетбола и один из наркодилеров того времени.

3) Исключив посредника, Фрэнк создал ситуацию, при которой он мог продавать героин качеством выше, чем у конкурентов (товар был разбавлен только на 10-15%), по цене ниже, чем у конкурентов (42 тыс. долларов за килограмм). Таким образом, он переманил всех клиентов себе.

4) Конкуренты, которые лишились заработка из-за Фрэнка, тоже хотели себе «Кадиллак» и большую золотую цепь. Но, в отличие от Лукаса, они не подавляли желания покрасоваться. В своё время Фрэнк научился, как нужно себя вести, чтобы не попасть за решётку. Ключевой фактор – оставаться в тени. Фрэнк зарабатывал миллион в день и при этом за пределами Гарлема никто не знал его имени. Его главный конкурент **Ники Барнс**, к примеру, появлялся на обложке The New York Magazine. Да, наркодилер на обложке одного из главных журналов Нью-Йорка.

Обратный отсчёт

Но в 1971 году Фрэнк решил показать себя. Он не мог позволить себе появиться на «Бое века» между **Мохаммедом Али** и **Джо Фрейзером** в обычном костюме. Специально для поединка Лукас купил шапку и шубу из шиншиллы за 200 тыс. долларов. Проходя в шубе по красной ковровой дорожке со своей супругой Джулианой, Фрэнк даже не мог представить, что рушит себе бизнес.

– Была ли шуба определяющим моментом? Да, абсолютно, – делился своими мыслями Фрэнк. – Раньше люди не знали моего имени. После стали интересоваться, что это за парень в дорогой шубе. Но мне не нравилось, что люди, которые зарабатывали меньше меня, возмнили себя королями мира. Они реально думали, что смогут обставить меня в роскоши?

Во время боя Фрэнк занял самые лучшие места и своим поведением продемонстрировал нарко-полицейским, десант которых дежурил в зале, что он выше суперзвезд шоу-бизнеса, выше тех, кто считался элитой преступного мира. Кроме того, с Фрэнком лично поздоровались и Али, и Фрейзер.

Но после того, как Фрейзер и Али пожали руку Лукасу, в его карьере начался обратный отсчёт. Полиция, избавляющаяся от коррупции, уже не сомневалась, под кого стоит «копать». Через четыре года Лукас загремел в тюрьму. Его приговорили к 70 годам заключения. Отсидел он только семь – срок убавили из-за того, что показания Фрэнка помогли посадить больше ста наркодилеров и продажных полицейских.

Антипример

Лукаса бросили жена, мама, братья, коллеги по наркобизнесу. Он попал в аварию, после которой отказали ноги. В этот период жизни Лукаса осенило: то, чем он занимался всю жизнь с такой страстью, было неправильным. И после этого вывода Фрэнк стал использовать всю славу, которая ему досталась в 2007 году с выходом фильма «Гангстер», с одной целью – рассказать о своих неверных решениях.

– То, чем я занимался, невозможно повторить сейчас, – сказал Фрэнк в одном из интервью перед выходом «Гангстера» в прокат. – Вас с легкостью вычислят. И вы что, серьёзно об этом думаете? Не будьте таким придурком, как я. Получите образование и найдите нормальную интеллигентную работу. Вне зависимости от того, станете ли вы простым учителем или Бараком Обамой, вы нужны нашему миру на свободе.

Лукас часто давал лекции в школах о том, почему стоит остерегаться наркотиков и наркобизнеса. У него даже был свой благотворительный фонд, который помогал наркозависимым. Он пытался испить вино, но люди этого не видели. Они увидели фильм «Гангстер», послушали альбом Jay-Z по мотивам этого фильма и ничего не узнали о завершающем периоде в жизни Лукаса, когда он осознал свои ошибки.

– Фрэнк Лукас считает, что он патриот Америки, и в то же время он напрямую ответственен за смерть многих американцев. Он очень сложный человек, – **Дензел Вашингтон**, сыгравший Лукаса в «Гангстере», объясняет, почему образ преступника притягивает зрителя.

– Я не считаю, что Дензел идеализировал меня, – говорил Лукас. – В любом случае никогда не занимайтесь этим. Я попал в тюрьму супербогатым, вышел – разбитым вдребезги. Я попал в тюрьму, когда моим детям было шесть лет. Вышел – им 13. Такого не пожелаешь даже врагу.

Фрэнк Лукас скончался 30 мая 2019 года в Нью-Джерси в возрасте 88 лет. За свою жизнь он успел побывать как и видным криминальным авторитетом, так и примером того, как не надо строить свою карьеру и жизнь. Он принял десятки неверных решений, что, в конечном счёте, привело его к полнейшему краху.

И единственная достойная вещь, которую он сумел совершить, – это рассказать остальным, на что НЕ СТОИТ тратить свою жизнь.

Международный день борьбы со злоупотреблением наркотических веществ и их незаконным оборотом приближается, а потому давайте вспомним историю самой известной женщины в наркобизнесе – Гризельды Бланко.

Она была одной из самых богатых, хладнокровных и безжалостных преступниц второй половины 20-го века. Бланко расправлялась с конкурентами не только руками своих многочисленных подельников, но и своими собственными, своей связи с криминальным миром не скрывала, но долгое время оставалась безнаказанной. На вершину криминального мира она поднялась с самых низов сама, что может говорить о ней как об очень способной женщине.

Итак...

Колумбия, сороковые. У матери-одиночки, пьющей Анны-Люции Рестерпо растет маленькая дочь с нежным именем Гризельда. Нищета, трущобы, алкоголь – все это рано или поздно приводит на дорогу преступности. От безнадежности Анна-Люция ввязывается в похищение ребенка из богатой семьи с целью выкупа. В преступлении участвует и ее одиннадцатилетняя дочь. Дело кончается убийством малыша – и на курок нажимает никто иной как Гризельда.

...По крайней мере, одна из легенд о прошлом знаменитой наркобаронессы утверждает, что всё было именно так. Доказана эта история не была: американская полиция в свое время смогла обвинить Гризельду только в трех убийствах. Но это будет еще нескоро. А пока у девочки из трущоб впереди огромное будущее...

Как только девочка подросла, она, недолго думая, вступила на скользкую дорожку криминала. Говорят, что свое первое преступление Гризельда совершила уже в 11 лет, когда вместе с другими детьми из нищих семей похитила мальчика из богатой семьи. Дети потребовали за него выкуп, но родители отказались, тогда Гризельда просто убила пленника. Потом в «карьере» девушки была проституция и мелкое карманное воровство.

В свои двадцать девушка встречает Карлоса Трухилью. Она влюбляется в Карлоса, а Карлос – в нее. Они женятся, Карлос работает, а Гризельда стирает ему рубашки и готовит ужин. Одного за другим она рождает ему трёх детей и надеется забыть о прошлом.

Но работа Карлоса – это отнюдь не честный труд на заводе. От мошенничества он переходит к наркоторговле, и счастливый брак Гризельды длится не так уж долго – ей нет и тридцати, когда Карлос погибает в перестрелке. На этом карьера домохозяйки для нее заканчивается.

Семейные Uzi

В начале 70-ых годов девушка познакомилась с наркоторговцем Альберто Браво, за которого немногим позже и вышла замуж. Она с энтузиазмом ввязалась в дело своего нового мужа. Именно благодаря ее умениям был составлен очень эффективный маршрут контрабанды кокаина из Колумбии в Нью-Йорк. В результате успешного ведения такого бизнеса Браво богател, а вместе с ним богатела и Бланко.

Семейный бизнес процветал, но вместе с деньгами к семье Браво пришла нежелательная известность: к ним проявила живой интерес американская полиция. Муж с сообщниками попал за решетку, а Гризельде удалось сбежать обратно в Колумбию.

Впрочем, прелести простоты наркобизнеса в Америке того времени не давали ей покоя, и в конце семидесятых она вернулась в США. Именно эта незаурядная женщина разработала основные маршруты, по которым из Колумбии шел кокаин. Возможно, некоторые из них используются до сих пор. Чтобы поймать Гризельду, полиция при-



Впереди 20 лет заслуженного отдыха?

БЕСПОЩАДНАЯ ВДОВА

влекла немалые силы. Однажды её «засекли» в торговом центре и окружили его, однако раненой наркобаронессе удалось ускользнуть во время штурма.

Муж ее к тому времени уже освободился, однако вскоре после воссоединения семьи Гризельде пришлось овдоветь во второй раз: семейный скандал закончилась тем, что она расстреляла Альберто и его шестерых охранников из Uzi. Причиной стало взаимное недопонимание в вопросах дележа прибыли.

Неостановимая

После смерти Альберто Браво его наркобизнес оказался в руках Бланко. Она успешно развивала и расширяла его. Ближе к 80-ым годам девушка переехала в Майами, где развязала настоящую кокаиновую войну, безжалостно перебив большинство своих конкурентов. Визитная карточка ее расправ – вооруженные бандиты на мотоциклах, которые подъезжали к жертве, расстреливали ее и мгновенно скрывались. Действовали они дерзко и нагло, убивали конкурентов Бланко среди бела дня даже в больших торговых центрах, где полным-полно народу, полиции и охраны.

Так, например, в 1982 она приказала устранить члена банды Иисуса Кастро по кличке Чучо, который отошел от дел. Чучо ехал в машине вместе с сыном, когда на него напали. Две пули попали мальчику в голову. В других случаях жертвами стали наркоторговцы Альфредо и Гризель Лоренцо. Они задолжали Бланко \$250 тыс. за пять килограммов кокаина.

На пике своей «карьеры» в наркобизнесе Гризельда сколотила состояние в 1,5

миллиарда фунтов. Она зарабатывала до 63 миллионов фунтов в месяц, транспортируя по две тонны кокаина из Колумбии в Нью-Йорк и Майами.

Примерно в это же время за ней закрепилось прозвище «Крестная мать кокаина». При всем этом Гризельда Бланко совсем не скрывалась, жила на широкую ногу. У нее были огромные особняки, дорогие машины, она проводила шумные вечеринки и встречи с участием знаменитостей, появляясь на них в блеске драгоценных камней. Словно бы желая подчеркнуть свою связь с криминальным миром, одного из своих сыновей Бланко назвала Майклом Карлеоне, как известного персонажа из «Крестного отца». В это же время она вышла замуж в третий раз, вот только муж оказался человеком недальновидным и задумал урвать от богатств жены куш побольше. Он выкрал того самого Майкла Карлеоне и стал шантажировать Бланко. Понятное дело, что ничем хорошим это закончиться не могло: Майкл вскоре вернулся к матери, а вот похитителя больше никто и никогда не видел. После этого случая за Гризельдой Бланко увязалось еще одно жуткое прозвище – «Черная вдова».

Вверх по лестнице, ведущей вниз

Такая роскошная жизнь продолжалась до 1984-го года, когда Бланко мало-помалу стали поджимать конкуренты, которых у женщины было к тому времени очень много. Она вынуждена была переехать в Калифорнию, но спустя год ее, наконец, арестовали. Но обвинить Бланко могли только в употреблении наркотиков в 1975-м году, а другие преступления, которых набралось более 200, правосудию доказать не удалось.

20 февраля 1985 года полиция арестовала Бланко прямо в ее собственном доме, и после суда и оглашения приговора она получила 20 лет тюремного срока. Впрочем, несмотря на свое заточение, Гризельда продолжала руководить бизнесом.

В 1994-м году полицией США был арестован один из киллеров, работавших на Бланко. Он сознался в некоторых своих преступлениях и назвал заказчика, что дало возможность обвинить Гризельду в трех убийствах.

Женщину пытались подвести под смертную казнь, однако у нее были большие связи, в том числе и в прокуратуре, и она выкрутилась. Более того, в 1998-ом году Бланко заключила со следствием сделку – она признавала себя виновной, а ей смягчали приговор.

Но память о ней жива...

В 2004-м году Гризельда была выпущена на свободу и депортирована в Колумбию. По некоторым данным, в Колумбии женщина, наконец, остепенилась и стала жить тихой и мирной жизнью, хотя верится в это, конечно, с трудом. Так или иначе, враги Бланко никуда не делись, а бесчеловечные расправы всем запомнились надолго – в 2012-м году она была застрелена на выходе из мясной лавки неизвестными. По иронии судьбы, она пала точно так же, как и многие ее жертвы – среди бела дня бандиты на мотоциклах приехали и расстреляли ее.

Кстати, полиция вовсе не была удивлена этому убийству – напротив, полицейские лишь немного недоумевали, отчего это не случилось раньше.

«Мы все удивлены, что ее не убили раньше, потому что она приобрела себе много врагов, – заявил бывший детектив Майами

Нельсон Андреу, который расследовал ее преступления. – *Когда вы убиваете так много и так изощренно, это только вопрос времени, когда они найдут вас и попытаются свести счеты.*

Что же касается сыновей Гризельды – трое из них были застрелены в результате кровавых разборок, и единственным выжившим ребенком Бланко является Майкл Корлеоне Бланко, которого с самого детства воспитывала бабушка. Кстати, в 2012 году Майкл Бланко получил домашний арест по подозрению в торговле кокаином и заговоре с целью перевозки кокаина.

Она была жестокой и беспощадной, преступницей, виновной в смерти нескольких сотен человек, в том числе и совсем неповинных.

Кстати, «кровавость» ее образа не могла не привлечь внимания американских киноделов. К примеру, она стала центральным образом в документальном фильме 2006 года «Кокаиновые ковбои» Билли Корбена. В 2017 году Кэтрин Зета-Джонс сыграла Бланко в телефильме «Крестная мать кокаина». «Реинкарнировали» Бланко также в (уже, пожалуй, культовом) сериале «Нарко». Кроме того, в 2020 году пробежала новость, что Дженнифер Лопес должна сыграть известную наркобаронессу в картине «Крестная мать».

Так что, благодаря тому кровавому следу, который Гризельда Бланко оставила в истории, ее имя еще не скоро уйдет в забвение.

Да и возможно ли вообще забыть о жизни такого «замечательного» людоеда?

**Материалы разворота подготовил
Феликс АХТИОРСКИЙ (Нью-Йорк)**



У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ...

— *Хочешь всего и сразу,
а получаешь ничего и постепенно.*

М. М. Жванецкий

В последнее время в мой круг знакомых стало входить много молодых людей, и в процессе общения с ними я все больше замечаю, что они совершенно по-другому мыслят и действуют. Они уже не смотрят с широко раскрытыми глазами на людей старшего поколения, внимая каждому их слову, безоговорочно следуя за их замечаниями и исполняя все инструкции, чтобы к годам так сорока-пятидесяти стать суперспециалистом. Они не готовы начинать свою карьеру с низов и трудиться на нижних ступенях карьерной лестницы до середины жизни, а то и дольше, ожидая, когда заслуженный начальник покинет свой пост. Нет, они при этом не обесценивают старшее поколение, они просто к нему относятся критично. И те «старшие», которые прошли через все преграды критичности, становятся кумирами, идеалами и наставниками.

С моей точки зрения, для молодых важны мечты, и важно не только мечтать, но и реализовывать их в жизнь. Молодые идут сразу в бой, они не задумываются о трудностях и последствиях, они не откладывают это все на потом. Им надо все и сразу. И я прям слышала мысли читателей: «без труда не вытащишь рыбку из пруда», или «терпение и труд все перетрут», или что-то в этом контексте. Да! Чуть не забыла! Все это они еще выкладывают в социальные сети.

Отцы и дети

Но есть и другая сторона... есть другие молодые люди, которые смотрят на своих сверстников, на их бурлящую событиями жизнь и начинают им завидовать. И если раньше, кризис неудовлетворенностью жизнью наступал лет в 30-35 то сейчас это происходит гораздо раньше, примерно лет в 20-25. Они смотрят на своих успешных друзей и говорят себе: «Ты отстал, ты безуспешно отстал, ты не можешь их догнать». И тут некоторые из них берут себя в руки, начинают развиваться и что-то создавать, а некоторые остаются на обочине жизни.

С молодым поколением вроде все понятно, что же происходит со старшим?

Тот хаос или его еще называют турбулентным временем, в котором мы все живем, вносит свои изменения, и не все готовы их принять.

Разница поколений всегда была и будет, об этом написано много литературных произведений и научных трудов.

Кому неизвестно принятое в наше время разделение поколений на X, Y, Z?

Давайте немного освежим память. Теория поколений X, Y, Z раскрывает особенности их представителей – в какое время они родились, какое у них мировоззрение и основные черты характера, как выстраивать с ними коммуникацию и отношения.

X

Поколение X – учеба, работа, семья. Как правило, уже до 25 лет эти люди были в браке и с детьми. Ранние представители этого поколения в чем-то инфантильны, так как выросли во времена относительной стабильности и уверенности в завтрашнем дне. Они могли рассчитывать на получение жилья и работы. Это люди, которые стремятся к стабильности и ценят свое время и деньги. Они осторожные, расчетливые,

могут долго думать перед принятием решения, спокойно относятся к выполнению предписанных правил. Они готовы к упорному труду, длинному пути в карьере и достижению индивидуального успеха. Способны воспринимать большой объем информации. Во многих жизненных аспектах консервативны. Они не готовы работать ради общего дела, они не верят в «светлое будущее», как их родители. Их интересует личное благосостояние.

Представители поколения X, как правило, выбрали 1-2 профессии и совершенствуются в них всю свою жизнь. Могут пройти путь от токаря до заведующего на одном и том же предприятии. Или от менеджера до руководителя отдела. Для них главное – это стабильность, путь, который они прошли, их статус, по большей части все, что от них требовалось – хорошо учиться, соблюдать правила и качественно выполнять свою работу.

Y

Поколение Y – не зависят от государства и, в основном, полагаются только на себя. Эти люди – карьеристы. В силу того, что они уже не могут рассчитывать на получение жилья от государства, им приходится самим добиваться благ для себя и своей семьи. При этом они готовы пробовать себя в разных профессиях. Среди них больше чайдффри, чем у поколения X, так как создание семьи у них уже не одна из главных целей в жизни.

Представители этого поколения готовы много работать, в том числе сверхурочно, тянутся к знаниям в разной сфере, при этом предпочитают информацию «без воды», то есть коротко, ясно и по делу. Следят за трендами, хорошо относятся к переменам, не боятся новизны, на «ты» с технологиями. В зависимости от воспитания и среды они могут быть в чем-то консервативны, как поколение X, например в вопросе семейной жизни. Но в то же время они более легкие на подъем – любят путешествовать, меняют профессии, с удовольствием осваивают новые социальные сети и приложения, пробуют разные хобби.

Для них характерна гибкость мышления, ускоренная обработка информации по сравнению с поколением X, стремление к удовольствиям и духовному росту, внимание к внешности и здоровью, импульсивность в принятии решений, ожидание изменений.

Они уже не желают подниматься с самых низов, как поколение X, и потратить всю жизнь на карьеру в какой-то одной области. Это люди, которые хотят результата «здесь и сейчас» и ориентированы на несколько профессий. Люди поколения Y хотят жить для себя и получать удовольствие от жизни, а не просто выполнять программу «институт-работа-брак-дети-пенсия».

Z

Поколение Z – это поколение людей, про которых говорят, что они родились со смартфоном в руках. Они с малых лет окружены гаджетами и разбираются в технологиях еще лучше, чем поколение Y. Они хорошо ориентируются в современном мире и окружающей информации, следят за трендами, быстро понимают, что им интересно и необходимо, а что нет.

У них неистовая тяга к непрерывному образованию. Имеется в виду не стандартное школьное и университетское образование, а самообразование, познание всего нового. Например, им интересно понять, как работает тот или иной гаджет, как снимать и обрабатывать видео, как зарабатывать в интернете. Они не любят читать, им интереснее смотреть и слушать. Они не воспринимают большой объем информации –

длинные видео, заумные тексты. Но не потому, что ленивые или глупые, а потому, что темпы развития современного мира и те объемы информации, которые они получают, просто не позволяют им застревать надолго на чем-то одном. За короткое время нужно успеть обработать большой поток информации и взять оттуда самое важное.

Они эгоцентричны, зациклены на внешности, коммуникабельности, зависимости от общественного мнения. С другой стороны, среди них много тех, кому вообще все равно, откуда вы, как выглядите и где учились – вы им либо интересны, либо нет. Они не боятся бросить себе вызов и проверить себя «на прочность». Z хотят видеть равенство и отсутствие дискриминации вокруг себя. Они четко видят свое будущее и стремятся быстрее повзрослеть, что проявляется в поведении. Также эти люди умеют мыслить глобально, среди них все больше тех, кто хочет принести пользу миру и обществу, а не только устроить свою жизнь.

Для поколения Z важно непрерывное движение и впечатления. Они легко пробуют все новое и быстро переключаются с одного на другое. Люди поколения Z стремятся охватить

как можно больше разноплановой информации и получить максимум впечатлений. Могут спокойно изучать несколько языков, любят путешествовать и пробовать разные хобби. Среди них много творческих людей.

Против фактов не попрешь

Мы живём в сложные времена. Разрыв между поколениями огромен. Что же делать в этом случае людям поколения X, которые привыкли к стабильности, а не к турбулентности? Мне кажется, что многие представители этого поколения чувствуют себя потерянными, пытаются опереться на концепции, мировоззрения и важные ценности, которые потеряли свою актуальность в современном мире и не только не помогают в жизни, но иногда и катастрофически мешают.

Что же на самом деле происходит, что нам несет окружающая среда, что она способна вызвать в нас?

Турбулентность информационной среды способна вызвать явление, которое мы называется «информационно-психологическая турбулентность» – состояние психики человека, проявляющееся внезапными приливами гнева, печали или отчаяния, ощущением тревоги, раздражения, страха или грусти, в результате чего он неадекватно оценивает окружающую обстановку и совершает нелогичные поступки. Несомненно, информационно-психологическая турбулентность является угрозой информационно-психологической безопасности личности. Как свидетельствуют многочисленные исследования, в будущем события могут происходить так быстро, что человеческий мозг не сможет осмысливать информацию. Возможны три сценария общественного развития:

1. Для того, чтобы выдержать турбулентность, люди либо предпринимают какие-то действия, снимающие напряжение, либо адаптируются к полной напряженности среде. Если турбулентность не заканчивается или усиливается, они постепенно утрачивают способность к позитивной адаптации. Люди выбирают такую реакцию на напряжение, которая приводит к их деградации. Они начинают подавлять реальность, отрицая само ее существование, и все больше витать в инфантильных фантазиях, позволяющим им справиться со стрессом. Происходит переоценка ценностей в пользу менее гуманных и более животных.

2. Происходит разделение общества, когда каждая группа воюет против всех остальных.

3. Уход личности в свой личный мир и отрешение от всех социальных связей, которые могли бы вовлечь их в чужие дела.

На сегодняшний день очень большой разрыв между теми, кто достигает, и теми, кто ожидает, теми, которые ищут себя и пробуют в новых условиях иные пути решения и теми, кто потерян, кто застыл в ожидании, теми, у которых все откладывается на завтра. И если посмотреть на общество внимательнее, то можно увидеть, что это зависит не от поколения, к которому вы принадлежите, не от окружающей среды, не от генетических способностей и не от «родовых проклятий». Ваш путь, ваше качество жизни, ваше умение адаптироваться к окружающей среде зависит от вашей личности, ваших ценностей, вашего мировоззрения.

Тамара ЛОМАДЗЕ,
психолог ОБФ «Дорога к дому»

Мы не спим, потому что ночью можно заниматься более интересными вещами. Мы не спим, потому что слишком много выпили или съели на ночь, потому что надо ответить двадцати друзьям в фейсбуке. Мы не спим из-за переизбытка кофеина в крови. Мы не можем уснуть, потому что рядом сопит и ворочается другое человеческое тело. Потому что потянули мышцу, догоняя свой автобус. Потому что слишком рано легли. Или слишком поздно. Или потому, что стрессуем из-за вечного недосыпа. Или, или, или. Но главная причина, по которой мы не спим, проста. Сон никогда не приходит по первому зову. Сон – это кошка, которая гуляет сама по себе; красотка в баре, которую чем меньше мы любим, тем легче нравимся мы ей; получка, которую вечно задерживают. Почему мы не спим? Да потому, что никто больше не спит на этой планете.

Сон – это новый секс. Вопросы, которыми мы задаемся на предмет сна, живо напоминают пубертатный пацанский набор: «Как долго?», «Нормально – это сколько?», «Как сделать так, чтобы подольше?»

Теория сна

Насколько вообще оправдана наша одержимость восемью часами непрерывного сна – этим святым Граалем правильного режима? Существует теория, утверждающая, что типовое биорасписание современного человека (ложимся спать, спим восемь часов, встаем, идем на работу, приходим домой, ложимся спать, и так до пенсии) есть не что иное, как ненатуральный конструкт нового времени. Ну, что-то вроде британского закона о лицензировании питейных заведений, который был принят в начале Первой мировой для того, чтобы рабочие военных заводов перестали приходить на работу с бодуна, пьяными или прогуливать свою смену вообще. Эта теория гласит, что до промышленной революции наши предки не испытывали никаких проблем со сном – просто потому, что не относились к нему как к священному временному отрезку, который непременно нужно втиснуть между полуночью и завтраком.

В своей книге «Спящие массы» Мэтью Вольф-Мейер утверждает, что потребность в восьмичасовом сне не есть неотъемлемая часть человеческой природы, скорее – продукт индустриализации развитого общества. В дофабричные времена люди наслаждались двумя периодами сна еженощно, не считая спонтанных эпизодов вроде послеобеденного опочивания. Вольф-Мейер пишет: «Люди спали в более прерывистом ритме, двумя или более отрезками за день».

Как только солнце скрывалось за горизонтом, наш предок заваливался на боковую. Через несколько часов он пробуждался – читал, ел, пил, курил, общался с домочадцами, занимался сексом. Приятно утомленный духовно и физически, снова ложился спать. Лет эдак 150 назад труд мигрировал с полей на заводы, из деревни в город, и старые порядки (сна в том числе) были забыты. «Консолидированная, непрерывная модель сна связана с утверждением других временных отрезков дня – прежде всего рабочего времени, – продолжает Вольф-Мейер. – Такая модель является продуктом промышленного рабочего дня, который изначально имел продолжительность целого светового дня, от 12 до 16 часов, и только к началу XX века установился на восьмичасовой отметке».

Наша бессонница тем временем лишь прогрессирует – прежде всего из-за того, что рабочий день в наше время благодаря новым коммуникациям, по сути, не заканчивается никогда.

Каждый третий, по последним опросам, имеет проблемы со сном. Но разве только каждый третий? Около половины людей от 13 до 64 лет плохо спят большую часть недели. Только половина? Избитая истина гласит, что мы проводим во сне треть жизни. Горькая, невыспавшаяся правда утверждает другое: треть жизни мы проводим, пытаясь уснуть. Бессонница – известный симптом депрессии. Ирония в том, что мы постоянно переживаем по поводу собственной бессонницы. Стрессы, прессинг на работе, вечные домашние заботы и тревоги пропитывают наши ночи липким холодным ужасом. Ужасом, который окончательно накрывает в тот момент, когда мы начинаем понимать, что уже больше не уснем и с завтрашними проблемами придется разбираться в коматозе недосыпа.

Аристократы бессонницы

Бессонница породила собственный язык, и мы все прекрасно говорим на нем. «Электронный закат» – сакраментальный момент, когда мы закрываем ноутбуки и вырубам на ночь мобильники. «Полусонница» – продолжительный, прерывистый и в результате бессмысленный сон. Наконец, «сон-газировка» – термин, придуманный доктором Нериной Рамлахан, автором книги «Устал, но возбужден». «Мои пациенты именно так определяют свое состояние, – говорит доктор Рамлахан. – Они не отдыхают во сне, потому что их набитый информацией мозг продолжает активно функционировать». Всем знакомо такое состояние. Поэтому все большую популярность набирает термин «гигиена сна» – на-



ЭЛЕКТРОННЫЙ ЗАКАТ

бор очевидных условий для нормального сна вроде здоровой физической усталости и спокойной головы.

И тем не менее «полноценный» сон нужен не всем. Существует «неспящая элита» – аристократы бессонницы, дерзновенные и неутомимые натуры, которым достаточно несколько часов для того, чтобы перезагрузиться и продолжать покорять мир. Леонардо да Винчи никогда не тратил на сон больше пяти часов кряду. Для того чтобы трижды победить на выборах, Маргарет Тэтчер хватало четырех часов; когда боевики ИРА взорвали «Гранд-отель» в Брайтоне, «железная леди» выжила только потому, что в три часа ночи работала над речью. Наполеон, Флоренс Найтингейл и Томас Эдисон – неспящая элита прошлого. Мадонна, Билл Клинтон и Дэн Браун – достойные наследники.

Как им это удается? Исследования показывают, что короткий интенсивный сон качественнее долгого прерывистого: вместо восьми часов возни и перекладывания подушек «малоспящие» получают четыре часа полноценного мозгового отдыха. Профессор Центра изучения сна при Университете Лафборо Джим Хорн поясняет: «Объем сна, необходимый каждому, измеряется количеством времени, достаточным, чтобы в течение дня не чувствовать сонливости». Например, разным животным нужно разное количество времени. Питон спит восемнадцать часов, жираф – меньше двух. Слон давит на массу смешные четыре часа, в то время как тигру подавай все шестнадцать. У людей – та же картина: нам нужно от четырех до одиннадцати часов, в среднем – чуть менее восьми.

Звоните в «Гиннес»

Официальный рекорд бессонницы – 264 часа, одиннадцать дней и ночей – был установлен 17-летним калифорнийцем Рэнди Гарднером в 1965 году.

Мой максимум – трое суток; зато в бытность молодым музыкальным журналистом я марафонил регулярно. После третьей бессонной ночи безумие подбирается совсем близко: галлюцинации становятся обычным делом и кажутся вполне реальными.

Доктор Уильям Демент, исследователь сна из Стэнфорда, писал, что на десятый день эксперимента Гарднер все еще был в состоянии выиграть у него партию в пинбол. Зато когда на одиннадцатый день юношу попросили, начав с сотни, вычитать из нее по семерке, он остановился на шестидесяти пяти, поскольку успел забыть, чем он вообще занимается. Также ему начало казаться, что он звезда американского футбола, а личный знак – это живой человек. Что и требовалось доказать: отняв у человека сон, вы быстро сведете его с ума. За последние полвека рекорд Гарднера был побит неоднократно, но эксперимент над ним остается самым известным благодаря широкому освещению в прессе.

Когда опыт был завершен, Гарднер проспал пятнадцать часов, а потом колобродил всю ночь. Типичный пример «булимии сна» – наверстывания упущенных часов отдыха, результатом которого становится очередное нарушение естественных ритмов организма. Именно поэтому каждый час бессонницы ложится на нас тяжелым грузом – его нельзя вернуть, как ни старайся.

Бессонница – крупный бизнес: только в США существуют две тысячи клиник, специализирующихся на ее лечении. Посвященные ей книги – отдельный жанр поп-медицинской литературы: «Отчаянные поиски сна: лечение бессонницы от а до я» Джона Видмана, «Попрошайся с бессонницей» Грега Джейкобса, «Заснуть без усилий: невероятное новое лекарство от бессонницы и хронических проблем со сном» Саши Стивенс. Нам впаривают травяные таблетки, вибрирующие матрасы и онлайн-курсы когнитивно-бихевиоральной терапии для перепрограммирования воспаленного мозга; полночные настойки ромашки, таблетки валерьянки, мелатониновые спреи, «мозгорелаксаторы» для мочек уха, гипнотизирующие эппы для iPad и батареи ароматерапевтических масел, благоухание которых непременно отправит вас прямиком в объятия Морфея.

Что же такое настоящий сон?

В результате вся эта ритуалистика, скорее всего, не возымеет эффекта, ибо является прежде всего функцией вашего неверия в свою способность уснуть. Ученые называют это поведением, подтверждающим бессонницу. Глубокий восстанавливающий сон не вернется после принятия волшебного снадобья: нас нельзя отключить, ибо мы люди, а не ноутбуки. Нас создал Господь Бог, а не Стив Джобс. Все, что мы можем, – это потихоньку успокоиться. Поэтому не давите на себя; научитесь естественным путем дарить отдых телу и мозгу. Возьмите в толк все разнообразие сна и его фаз – фаза быстрого сна, фаза медленного сна, глубокий сон, «настоящий сон» – и их соответствие уровням восстановления сил организма. Почему мы не спим? Слишком сильно стараемся уснуть.

Кто-то умный сказал, что сон приходит только при должном отсутствии лишних усилий. Гигиена сна – полезная вещь: ваш персональный электронный закат, запрет на вечерний кофе, диета «ешь то, что необходимо, а не то, что хочется». Но главное: не желайте сна слишком рьяно, спите, как наши предки – когда это нужно организму, а не будильнику. Расслабьтесь, и кошка, нагулявшись, приползет к вам на колени, красотка в баре сама попросит телефончик, а зарплату дадут, как обещали.

Тони ПАРСОНС
(Лондон)

Мир, созданный интернет-технологиями, становится практически неотличимым от реального. Виртуальные персонажи ведут популярные блоги, участвуют в модных показах, общаются с подписчиками и продают рекламу в своих аккаунтах за тысячи долларов.

Итак, для чего же их создают, и какие у них перспективы?

Виртуальные инфлюенсеры – это созданные с помощью компьютерной графики персонажи. Первые цифровые «звезды» появились более 20 лет назад: виртуальная группа Gorillaz, чьи альбомы несколько раз становились платиновыми, существует с 1998 года. Хацуне Микку – виртуальная певица из Японии – с 2007 года. Ее самый большой концерт, который посетило 25 тыс. человек, состоялся в 2009 году.

У новых героев свои характеры, истории, взгляды и стиль ведения социальных сетей. Они, как и живые lifestyle-блогеры, рассказывают о своих буднях.

Самые известные виртуальные модели

У Лил Микелы 2,8 млн подписчиков в Instagram, аккаунт ведется с 2016 года. Она меломан, имеет либеральные взгляды, продает рекламу модным брендам и общается с подписчиками в комментариях. Однажды она записала видео, в котором рассказала, что до нее домогались в такси. Ее создатели – сотрудники стартапа Brud. Лил – самый популярный виртуальный инфлюенсер в Instagram.

Если Лил похожа на реального человека, то Нунури – девушка с необычной внешностью. Это не мешает ей принимать участие в показах Gucci, Versace, Tom Ford, Chanel и других брендов. В описании ее аккаунта написано «digital character. activist. vegan» («цифровой персонаж, активист, веган»). – РБК Тренды.

Имма живет в Японии. У нее есть брат – Пластикбой. Вдвоем они посещают актуальные выставки и фотографируются для модных журналов. Еще один виртуальный инфлюенсер-мужчина – Лиам Никуро, он работает продюсером.

Шуду Грэм – первая виртуальная супермодель. Она сотрудничает с The Digital – первым агентством для виртуальных моделей. Сейчас помимо Шуду в нем еще itcmn моделей, они работают с Samsung, Louboutin и другими крупными брендами, а также модными журналами.

Компании все чаще стали создавать собственных виртуальных инфлюенсеров. KFC «обновили» полковника Сандерса. Теперь он летает на частном самолете, стильно одевается, у него есть татуировка с надписью Secret Recipe For Success («секретный рецепт успеха»). – РБК Тренды). Фото можно посмотреть в официальном аккаунте компании. Бренд дизайнерских игрушек Superplastic оживил своих персонажей и успешно развивает аккаунт в Instagram, на него подписано уже 1,4 млн пользователей. Бренд одежды Yoox создал виртуального консультанта Дейзи. Она порекомендует, что вам подойдет, и может «примерить» вещи. Ее фото иногда выкладывают в аккаунте бренда наряду с живыми моделями.

Как это работает

Виртуальных инфлюенсеров делят на следующие группы:

Независимые:

– Виртуальные звезды – блогеры, которые рассказывают свою историю. Примеры: Лил Микела, Нунури и Имма.

– Виртуальные модели – они участвуют в показах и снимаются в рекламе. Пример: Шуду Грэм.

Созданные брендами:

– Виртуальные спикеры – персонажи, которые представляют определенный бренд, его ценности. Пример: Полковник Сандерс.

– Виртуальные маски – у них нет подробной истории, они помогают выполнять определенные задачи. Пример: Дейзи, которую создал бренд Yoox.



ДИДЖИТАЛИЗАЦИЯ, КАК НЕИЗБЕЖНОСТЬ

Независимых инфлюенсеров создают креативные агентства. Они продумывают их внешность и историю, набирают подписчиков и привлекают внимание брендов. Популярные виртуальные инфлюенсеры так же, как и реальные, продают рекламу в своих аккаунтах, участвуют в творческих проектах и снимают сториз.

Основа виртуального персонажа – CGI-технологии (computer-generated imagery, изображение, сгенерированное компьютером). Процесс начинается с концепции, затем создается 3D-модель. Ее улучшают: делают текстуры, добавляют цвета, детали. В конце персонажа анимируют, чтобы его мимика и движения были естественными.

Для бизнес-задач у виртуальных инфлюенсеров есть преимущества перед людьми:

– нет дополнительных расходов, например на стилиста, визажиста, водителя, перелет, питание, проживание;

– виртуальный инфлюенсер не устает и может быть в нескольких местах одновременно;

– свобода передвижения: виртуальный инфлюенсер может оказаться на Эвересте, а уже через час – на концерте в Лос-Анджелесе;

– он может легко менять внешность: сбросить или набрать вес, накачать мышцы, поменять прическу.

Но есть и сложности. Реальный блогер может сделать селфи за несколько секунд, а каждый пост виртуального инфлюенсера создает целая команда 3D-художников.

Ядро аудитории виртуальных персонажей – женщины в возрасте от 18 до 24 лет (45%), а 14,5% аудитории – и вовсе в возрасте от 13 до 17 лет, что не типично для Instagram: подростки сегодня предпочитают TikTok и Snapchat.

Перспективы виртуальных инфлюенсеров

Глядя на этих персонажей, думаешь, что попал в сериал «Черное зеркало». На самом деле это только начало. Коронавирус пришелся виртуальным инфлюенсерам на руку. Их деятельность почти всегда была в онлайн, кроме того, они не болеют. Компании могут устраивать с ними модные показы и концерты, ведь им не нужно переживать о социальной дистанции. В отличие от людей, виртуальные инфлюенсеры могут путешествовать, рассказывать о новых отелях и ресторанах.

Бюджеты на продвижение через инфлюенсеров растут. В 2019 году компании потратили \$8 млрд, в 2021 году, по прогнозам, потратят \$10 млрд, а в 2022 году – \$22 млрд. При этом виртуальные персонажи создают более вовлекающий контент. Средний показатель вовлеченности инфлюенсеров – 0,7%, а у Лил Микелы он достигает 2,7%. Эксперты ожидают появления нишевых микроинфлюенсеров с меньшей аудиторией и еще большей долей вовлеченности.

CGI-технологии совершенствуются, и разработчики делают все, чтобы снизить издержки на создание персонажей, либо делают надстройки к существующим технологиям, таким, как Maya или Unreal Engine. Это движки могут служить для переноса виртуальных инфлюенсеров в реальный мир с помощью дополненной реальности. Таким образом, в будущем можно будет оказаться рядом с виртуальным персонажем.

С развитием технологий виртуальные инфлюенсеры смогут обрести физическое воплощение и, например, присутствовать на офлайн-мероприятиях и давать интервью. Так, в сентябре 2020 года IKEA построила в витрине магазина в Токио две комнаты – гостиную и спальню – и на три дня «поселила» в ней Имму. Она занималась обычными делами: проверяла социальные сети в смартфоне, разговаривала по телефону, лежала на диване, спала. Выглядело все реалистично благодаря светодиодным экранам внутри инсталляции.

Инвесторы тоже заинтересованы в развитии отрасли. Компания Superplastic привлекла \$10 млн в виде стартового финансирования в августе 2019 года и дополнительно \$6 млн в октябре 2020 года. SV Angels и Scooter Braun вложили средства в японский стартап Aww Inc., который создал Имму и Пластикбоя. В сентябре 2020 года Aww Inc. привлек \$1 млн долларов в посевном раунде от Coral Capital. В прошлом году социальную сеть для виртуальных инфлюенсеров Toonstar проинвестировал фонд Social Starts, в портфолио которого входят стартапы, приобретенные Amazon, Indeed и другими гигантами. Сумма сделки, правда, не раскрывается. В этой социальной сети виртуальные инфлюенсеры могут делать прямые трансляции, выкладывать видео, общаться. Это поможет им развивать свои истории и сделать их еще более очеловеченными.

Мария САПОЖНИКОВА



ДОРОГА К ДОМУ

Данное издание подготовлено к печати Одесским благотворительным фондом «Дорога к дому» в рамках проекта «Шлях до здоров'я громади» (г. Одесса и Одесская область).



Издано при финансовой поддержке МБФ «Альянс общественного здоровья» в рамках реализации программы «Ускорение прогресса в уменьшении бремени туберкулеза и ВИЧ-инфекции в Украине», которая реализуется при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Изложенные в данной публикации мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издающей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения МБФ «Альянс общественного здоровья» и Глобального фонда.

Газета издается и распространяется Одесским благотворительным фондом «ДОРОГА К ДОМУ»

Адрес редакции и издателя:

ул. Софиевская, 10, Одесса, 65082, тел./факс: (048) 777-20-76, e-mail: neuletai.office@gmail.com, <http://www.wayhome.org.ua>

Редактор: Олег Ванник.

Макет: Оксана Андреева.

© «Не улетай!», 2021

При перепечатке ссылка на газету

«Не улетай!» обязательна.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Письма и обращения читателей могут быть опубликованы.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Регистрационное свидетельство

Серия ОД №556 от 18.02.1999 г.

Отпечатано

ООО «Агентство «Украина», г. Киев, ул. Гончара, 55, тел. (044) 489-64-14.

Тираж 6000 экз.

Распространяется бесплатно.

ВСУКРАИНСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПО ВОПРОСАМ ВИЧ/СПИД 0800 500 451
НАЦИОНАЛЬНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ОПИОИДНОЙ ЗАМЕСТИТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ 0800 507 727
НАЦИОНАЛЬНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРКО И АЛКОЗАВИСИМЫХ 0800 507 703