

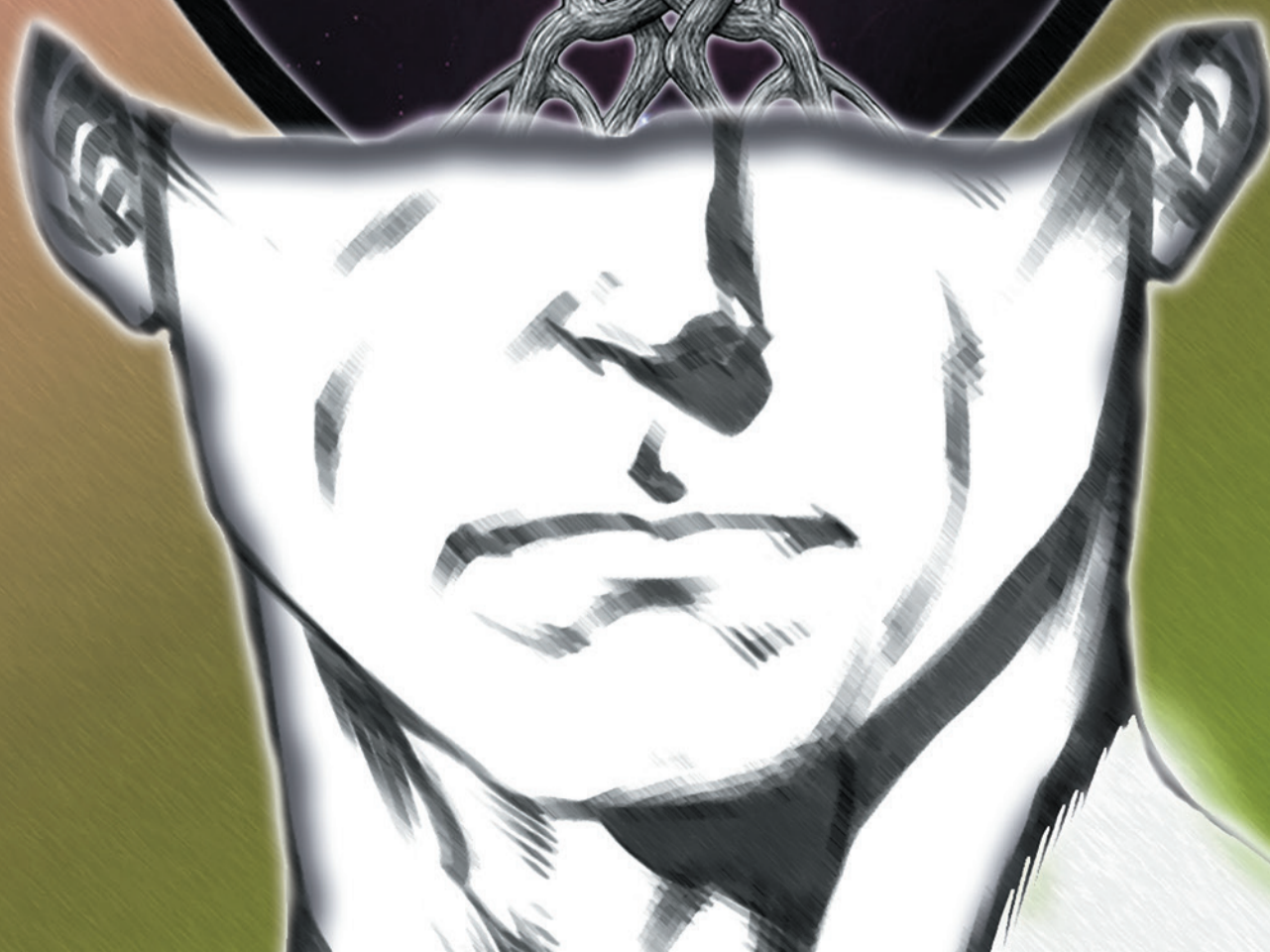


Не улаемай!

neuletai.office@gmail.com

№152 [181] 2022

www.wayhome.org.ua



Ми живемо в дуже складні часи, коли неперевірена інформація може бути такою ж небезпечною, як і будь-яка наркотична речовина. А часом навіть небезпечніше. І в умовах постійного інформаційного та дезінформаційного передозу, нам життєво необхідно розвивати в собі навички аналізувати та фільтрувати нескінченний потік фактів та фейків. Простіше кажучи, стежити за інформаційною гігієною.

Саме цьому і присвячений цей випуск газети «Не улетай!». І це видно у нашій нинішній добірці новин.

Уряд США з початку війни в Україні збільшив фінансування трьох VPN-сервісів, які забезпечують доступ до інтернету, щоб допомогти росіянам обійти заборони та отримати доступ до західних ЗМІ.

За їхніми словами, фінансування надається трьома VPN-сервісами – nthLink, Psiphon та Lantern – і призначене для підтримки сплеску попиту з боку російських користувачів.

Керівники сервісів, а також некомерційна організація Open Technology Fund (OTF), що передає їм кошти, розповіли, що фінансування з боку Вашингтона різко зросло після початку вторгнення РФ в Україну.

Якщо з 2015 до 2021 року три VPN-компанії отримали \$4,8 млн, то після 24 лютого ця сума збільшилася майже вдвічі.

Фінансування здійснюється через федеральне Агентство США з глобальних медіа, яке контролює та фінансує OTF.

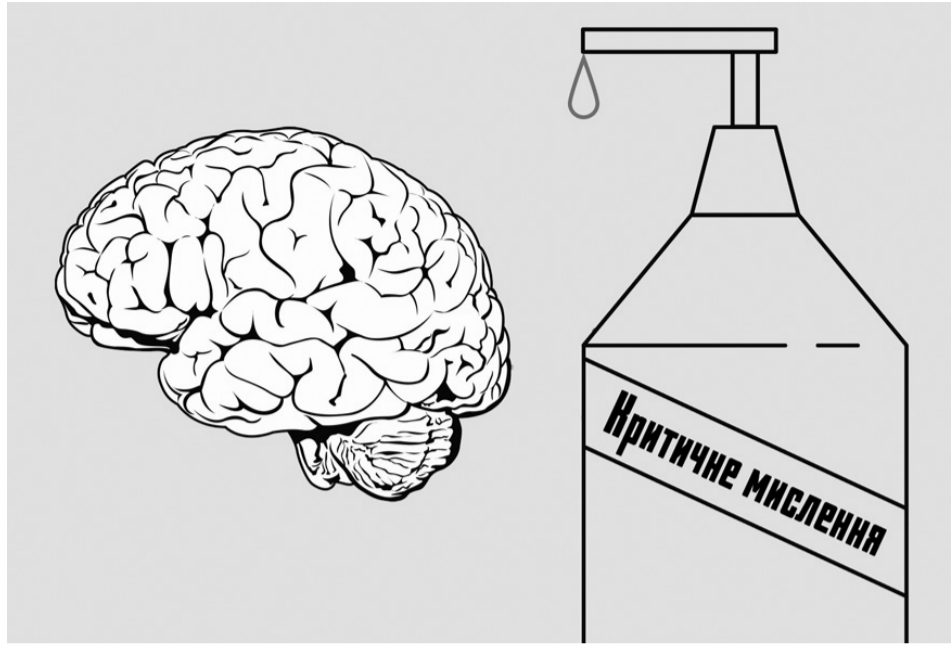
Антиутопія наяву. Більше місяця тому багато ЗМІ, а за ними і користувачі соцмереж повідомили, що в Білорусі заборонили продавати роман Джорджа Орвелла «1984».

Але чи це відповідає дійсності?

Новина на сайті «Наша Нива» вийшла 18 травня під заголовком «У Білорусі заборонено продаж роману Орвелла «1984». Потім на білоруське видання посилалися й інші ЗМІ – The Insider, Belsat, «Новые известия», а 19 травня Belsat взагалі написав, що «1984» визнали в Білорусі екстремістською літературою. Сайт «Наша Нива» повідомив, що редакція має копію розпорядження з наступним текстом: «Зняти з продажу всі варіанти книги Орвелл Д. «1984». Про виконання доповіді не пізніше 19 травня». Фотографію розпорядження «Наша Нива» публікувати не стала, пояснивши, що це свідоме рішення, яке продиктовано міркуваннями безпеки людей, які передали документ журналістам. Видання зізналося, що не знає, скільки всього книгарень та мереж книгорозповсюдження отримали таке розпорядження.

У книгарнях Гомеля та Мінська – як тих, що належать приватним особам, так і державних, роман «1984» вільно можна купити. Проте, за інформацією фактчекерської агенції «Проверено» в одному з магазинів найбільшої державної мережі «Белкнига» зізналися, що книги Джорджа Орвелла у них більше немає, і пояснили, що отримали листа від керівництва з вимогою вилучити її з продажу. В іншому магазині тієї ж мережі також розповіли, що зняли «1984» із продажу пару днів тому. На сайті «Белкниги» книги Орвелла представлені, але жодної з них – не лише «1984», а й інших творів автора – немає ні російською, ні білоруською мовами.

Зважаючи на все, на державному рівні роман Джорджа Орвелла поки не заборонено. Але, найімовірніше, існує внутрішнє



АНТИСЕПТИК ДЛЯ МОЗКУ

розпорядження керівництва «Белкниги» про вилучення роману з усіх магазинів найбільшої державної книготорговельної мережі.

Відомий французький сатиричний журнал Charlie Hebdo («Шарлі Ебдо») опублікував карикатури про війну України з Росією.

Майже всі роботи українських талантів були представлені на виставці, що була організована в Одесі міською асоціацією художників-карикуристів під назвою «Русский военный корабль, иди на х*й».

«Підписані Юрієм Журавлем, Олегом Гуцолом та Олексієм Кустовським, він же Кусто, ці сатиричні малюнки висвітлюють в іронічному ключі російське вторгнення в Україну, яке триває вже понад три місяці», – пояснюється на сайті Charlie Hebdo (публікація від 25 травня – прим. від ред.).

«Абсолютно безжалі до росіян, ці малюнки є свідченням гумору, який не

хоче здаватися перед свавіллям і терором», – йдеться у прес-релізі видання.

Кошти, отримані від продажу журналів, за даними видання, були передані Збройним Силам України та територіальній обороні Одеси.

І знову про війну. За статистикою, шість із десяти чоловіків та кожна друга жінка за своє життя переживають принаймні одну травму. Ймовірність виникнення ПТСР зростає під час війни (поширеність становить від 11 до 50%). Вже навіть заговорили про так звану пандемію посттравматичних стресових розладів, яка може вразити близько третини українців. Для лікування цих розладів після війни шість мільйонів людей потребуватимуть препаратів на основі медичного канабісу, вважають у МОЗ.

Доказову базу для лікування ПТСР мають дві групи антидепресантів, які також є психоактивними речовинами. Ці препарати впливають на обмін

СОЦІАЛЬНА 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.

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. При виникненні будь яких питань звертайтеся в онлайн чат до наших адміністраторів.

До зустрічі на сайті www.help24.org.ua



Газета «Не улетай!» звернена до тих, хто тією чи іншою мірою має відношення до проблеми наркотиків. А на сьогоднішній день, це – КОЖЕН.

Насамперед, – це той, кого проблема вже торкнулася. І той, чий друзі чи родичі вживають наркотики. І той, хто шукає зворотну дорогу через замісну терапію та програми зниження шкоди.

Це той, хто за обов'язком служби стикається з людьми, які вживають наркотики.

Або той, кого просто розбирають цікавість і жага нових відчуттів.

КОЖЕН має право на об'єктивну та достовірну інформацію. І наше завдання – надати доступ до неї.

Практичні поради, цифри статистики, історії та розповіді людей, які знають проблему зсередини – все це можна знайти на сторінках газети «Не улетай!».

А ще КОЖЕН має право знати, що наркозалежність – це не вирок. Кожен може знайти вихід, іншу дорогу. Дорогу справжнього життя.

P.S. Наша редакція абсолютно відкрита для спілкування, співпраці, конструктивного діалогу та зворотного зв'язку. Тому якщо у вас є історії, якими ви хотіли б поділитися, цікава інформація або особлива точка зору – напишіть нам на neuletai.office@gmail.com

З повагою,
редакція газети «Не улетай!»

серотоніну, адже у людей із посттравматичними розладами він фактично виділяється, але не працює.

Медичний канабіс має інший механізм дії. Простими словами: канабіноїди пригальмовують діяльність надто активних, перебуджених нейронів.

Ще одна проблема в тому, що люди, яким потрібен медичний канабіс, можуть зазнавати стигматизації, вважає активіст «Конопляного Маршу Свободи» Назарій Совсун. Ті військові, які зараз використовують медичний канабіс, перебуваючи на ротації та у шпиталях, стурбовані тим, що оприлюднення цього факту може вплинути на їхню можливість залишатися у професії. Водночас вони зазначають, що канабіс покращує сон та знімає тремор.

За словами міністра охорони здоров'я Віктора Ляшка, новий законопроект дозволить забезпечити повний цикл виробництва препаратів на основі канабісу в Україні: від вирощування та переробки до повноцінного виробництва.

Новий законопроект справді дозволить вирощувати медичні коноплі та, ймовірно, її експортувати, коментує Назарій Совсун. Втім, згідно з логікою нового законопроекту та внесеними правками медичне застосування конопель та наукові дослідження на людях залишаються незаконними.

Чи встигне законодавча база України зважити на всі ці нюанси до того, як нас охопить епідемія ПТСР? Стежитимемо за розвитком подій.

Це всі новини, якими ми хотіли поділитися з вами. Ну, а далі – приємного прочитання!

редакція газети
«Не улетай!»

Через військову агресію Росії та постійні обстріли населених пунктів, багато українців у пошуках безпечного місця проживання змушені переселитися в інші регіони України або за кордон. Під час переїзду та евакуації не завжди є можливість зібрати всі необхідні документи, у тому числі медичні та інші. Вони можуть бути знищені, вкрадені або втрачені. Відновлення втрачених документів є сьогодні одним із найпоширеніших питань, з яким громадяни звертаються до юристів.

ПАСПОРТ І СВДЧЕННЯ ПРО НАРОДЖЕННЯ.

З 28 лютого Кабінет Міністрів України ухвалив постанову «Про припинення надання адміністративних послуг у період дії воєнного стану». Це означало, що оформити новий паспорт чи поновити документи неможливо. Наразі надання цих послуг було відновлено.

Водночас змінилися окремі процедури. Наприклад, якщо минув термін дії паспорта, його продовжують замість видати новий. Також повернули функцію внесення інформації про дітей у закордонний паспорт батьків для того, щоб неповнолітні громадяни могли виїхати разом із ними.

У разі втрати паспорта громадянина України, закордонного паспорта або свідоцтва про народження слід, як і до повномасштабної війни, звернутися до будь-якого територіального органу Національної поліції України з відповідною заявою. Вони мають встановити особистість людини. Допомогти в цьому може програма «ДІЯ». Всі відомості про вас зберігатимуться у вас в електронному форматі. У додатку створено Є-документ, який діє на момент воєнного стану в Україні, він на рівні з паперовим посвідченням особи та діє на території України.

Надалі необхідно звернутися до територіального органу Державної міграційної служби України. Зробити це можна не лише за місцем реєстрації. Усі територіальні органи служби продовжують роботу під час війни.

Для відновлення документа необхідно подати:

- заяву встановленого зразка про втрату або викрадення паспорта;
 - витяг з Єдиного державного реєстру досудових розслідувань (ЄРДР) (у разі викрадення паспорта на території України);
 - свідоцтво про взяття на облік безпритульних осіб (для безпритульних осіб);
 - рішення суду про встановлення особи (для осіб, які не встановлені за результатами проведення процедури встановлення особи);
 - документ, що засвідчує особу законного представника/уповноваженої особи, та документ, що підтверджує повноваження особи як законного представника/уповноваженої особи;
 - документи, що підтверджують сплату адміністративного збору чи оригінал документа про звільнення від його сплати. Оригінал документа про звільнення від сплати адміністративного збору повертається заявнику, а до заяви-анкети додається його копія, засвідчена працівником територіального органу/територіального підрозділу Державної міграційної служби України, уповноваженого суб'єкта шляхом проставлення позначки «Згідно з оригіналом» та підпису;
 - документи, що підтверджують відомості для внесення додаткової змінної інформації до безконтактного електронного носія та до паспорта (за наявності таких документів);
 - одну фотографію розміром 10 x 15 см для внесення оцифрованого образу особи шляхом сканування із застосуванням коштів Реєстру – для оформлення паспорта особі, яка не може пересуватися самостійно через тривалий розлад здоров'я, що підтверджується медичним висновком відповідної установи охорони здоров'я, оформленим в установленому порядку, або особі, яка відбуває покарання в установах виконання покарань або щодо якої обрано запобіжний захід у вигляді тримання під вартою, або яка перебуває на тривалому стаціонарному лікуванні в установах Міністерства охорони здоров'я України закритого типу (за потреби);
 - паспорт громадянина України для виїзду за кордон, у тому числі термін дії якого закінчився (для особи, яка постійно проживає за кордоном, або постійно проживала за кордоном та повернулася на постійне проживання в Україну);
 - заяву про зняття з консульського обліку (для особи, яка досягла 14-річного віку, яка постійно проживала за кордоном і повернулася на постійне проживання в Україні).
- У разі втрати всіх документів, які можуть засвідчувати особу, слід звернутися до територіального органу Національної поліції України для встановлення особи шляхом рішення суду.



Якщо відновити втрачені документи потрібно за кордоном, необхідно звернутися із заявою до українських консульств у тій країні, де перебуває людина. З собою також слід мати витяг з Єдиного реєстру досудових розслідувань про встановлення особи, за наявності оригіналу рішення суду про встановлення особи. Якщо відновити документи потрібно дитині, необхідно подати документ, що засвідчує батьківство чи піклування.

Консульства мають повноваження для оформлення необхідних документів, а саме:

- продовження терміну дії закордонного паспорта,
- відновлення паспорта громадянина України,
- видача свідоцтва про народження дитини,
- довідки про реєстрацію новонародженого.

Міністерство внутрішніх справ України:

<https://mvs.gov.ua/>, 1536.

Міністерство закордонних справ України:

<https://mfa.gov.ua/>, (044) 238-15-88,

Консульська оперативна служба:

тел.: (044) 238-15-88, факс: (044) 238-18-24, cons_or@mfa.gov.ua

Національна поліція України:

<https://www.npu.gov.ua/>, 0-800-50-02-02.

Державна міграційна служба України:

<https://dmsu.gov.ua/>, (096) 915-00-28, (050) 138-29-11, (096) 033-24-42.

Платформа центрів «ДІЯ»

<https://center.dii.gov.ua/>.

МЕДИЧНІ ДОКУМЕНТИ

Якщо необхідно відновити медичну документацію, а саме: результати обстеження, лікування, проведених стаціонарних та оперативних втручань, а також реабілітаційних рекомендацій, зверніться до сімейного або будь-якого іншого лікаря первинної ланки за місцезнаходженням. Лікар ухвалить рішення про відновлення медичних документів через електронну систему Міністерства охорони здоров'я України та/або проведе додаткові обстеження для відновлення подальшого лікування.

Щоб відновити втрачені документи, що належать особі з інвалідністю, необхідно звернутися до територіального органу соціального захисту Міністерства соціальної політики України, який має доступ до Централізованого банку даних осіб з інвалідністю та може зробити для людини виписку.

Якщо є потреби у відновленні інших документів, або йдеться про поновлення довідки Медико-соціальної експертної комісії (МСЕК) або необхідність проходження медико-соціальної експертизи, особа має звернутися до МСЕК за місцем знаходження. Лікарі МСЕК спільно з лікарями закладів охорони здоров'я підкажуть шляхи вирішення проблемних питань.

Важливо, що всі вимушено переселені оглядаються комісіями екстериторіально, тобто за місцем знаходження особи.

Міністерство охорони здоров'я України нагадує, що термін проходження повторного огляду для осіб з інвалідністю та дітьми з інвалідністю, що припав на період

дії воєнного стану на території України, переноситься строком не пізніше шести місяців після його припинення/скасування.

На сьогоднішній день усі МСЕК на підконтрольній Україні території працюють у штатному режимі та спільно з органами соціального захисту допомагають усім внутрішньо переміщеним особам у відновленні та отриманні втрачених документів.

Міністерство охорони здоров'я України:

<https://moz.gov.ua/>,

0-800-60-20-19, (044) 253-61-94, (044) 425-05-26.

Міністерство соціальної політики України:

<https://www.msp.gov.ua/>,

(044) 289-86-22, (044) 289-70-60.

ПЕНСІЙНЕ ПОСВДЧЕННЯ

Якщо пенсійне посвідчення особи стало непридатним для користування або було втрачено, або людині призначено інший вид пенсії або змінилися обставини здійснення опіки та піклування (змінився законний представник або звільнений від повноважень, відновлено громадянську дієздатність одержувача пенсії тощо), за заявою особи видається нове посвідчення за результатами звернення до територіального органу Пенсійного фонду України (ПФУ) або Міністерства соціальної політики України (для тимчасово переміщених осіб за місцем їх перебування, а не офіційної реєстрації), залежно від виду пенсії та наявності страхового стажу.

Подати заяву на виготовлення пенсійного посвідчення можна кількома способами:

- звернутися до територіального органу ПФУ за місцем знаходження особи на обліку як одержувача пенсії, для тимчасово переміщених осіб до найближчого територіального органу ПФУ за місцем їх перебування;
- в особистому кабінеті через веб-портал електронних послуг ПФУ (<portal.pfu.gov.ua>), розділ «Про пенсійне забезпечення». Для цього авторизуйтеся на веб-порталі за допомогою «ДІЯ-підпис» або кваліфікованого електронного підпису (КЕП), або засобами Інтегрованої системи електронної ідентифікації ID з використанням технології Bank ID;
- за допомогою мобільного додатка «Пенсійний Фонд» у розділі «У ПФУ ► Комунікації до ПФУ ► Заява на виготовлення пенсійного посвідчення».

Пенсійний фонду України:

<https://www.pfu.gov.ua/>, 0-800-503-753

Міністерство соціальної політики України:

<https://www.msp.gov.ua/>,

(044) 289-86-22, (044) 289-70-60.

НЕ ВСЕ ВТРАЧЕНО

Відновлення документів – це процес, безумовно, непростий та витратний у часі. Проте НЕ неможливий. Маючи на руках алгоритм дій ви можете повернути свій офіційний статус громадянина України.



ПЕРЕКРУЧУВАННЯ РЕАЛЬНОСТІ

Українці потроху оговтуються від страху розпочатої війни, який розпорошував наші думки й дії в лютому-березні. Нам вже стали звичними емоції війни. З кожним днем ми все краще справляємося з панічними атаками. Навчилися спати, виконувати звичну роботу під звуки сирен. Ми намагаємось продовжувати майже звичне життя, яке було до 24 лютого.

День за днем ми звикли знайомитись з останніми оперативними новинами, опублікованими в телеграм-каналах. Навчилися читати новини, перегортаючи пости про кількість загиблих наших захисників, наступальні та оборонні дії ЗСУ. Свідомо максимально фільтруємо негатив, неприємний для сприйняття, віддаючи перевагу розважальному контенту.

Протягом дня ми звикли виконувати прості гігієнічні дії, які допомагають нам зберегти власне здоров'я та здоров'я оточення, залишатись людьми. Під час війни надзвичайно важливо дотримуватись правил інформаційної гігієни, щоб не дати себе ошукати та вберегти психічне (а часом і фізичне) здоров'я. Навіть мега професійному, досвідченому журналісту в умовах війни й тим паче – за активних бойових дій – перевірити бодай щось стає набагато важче.

Тож де знайти безпечну та надійну інформацію? Підемо від зворотного. Перш за все, не варто шукати правду в анонімних чи альтернативних джерелах. Саме там найбільше працює ворожа пропаганда та фейки. Ці методи старі й не змінилися з давніх часів. Скелет класичної пропаганди має 7 складових.

1. Знайти тріщину у суспільстві. Ворог шукає соціальні, економічні чи будь-які інші розбіжності та розкручує їх, щоб розтягнути людей по різні сторони й нацькувати одне на одного (це може бути, наприклад, мовне або релігійне питання).

Порада: утримайтеся від обговорення питань, здатних розколоти й послабити суспільство, щоб не давати ворогу привід для викривлення ситуації на свою користь.

2. Створити зухвалу брехню. Ворог вигадує настільки приголомшливу брехню, щоб ніхто й повірити не міг, що таке взагалі можна було вигадати (згадайте, наприклад, фейки про біолабораторії з гусьми, які переносять чуму, або про те, як дітей в українських школах вчать вбивати снігурів, бо вони кольору російського прапора).

Порада: не повторюйте іншим зухвалі вигадки. Коли чуєш таку брехню багато разів, наводиш стверджувальні аргументи (додаєш краплинку правди), то через деякий час розпочинаєш і сам вірити в пропагандистські нісенітниці.

3. Додати до зухвалої брехні трохи правди. Наприклад те, що в Україні дійсно існують біолабораторії (як і влюбій державі світу).

Порада: відрізняйте звичайний факт від абсурду.

4. Сховати руки. Для цього створюються псевдо українські сторінки в соцмережах, сайти-смітники, що маскуються під патріотичні медіа, анонімні телеграм-канали тощо.

Порада: згадайте, наприклад, Анатолія Шарія, який на словах проти росії, збирає гроші на українську армію, але між тим транслює те, що потрібно ворогу й геть не потрібно Україні.

5. Залучити корисних ідіотів. Пропагандисти використовують здебільшого людей, які захищають свої інтереси та свідомо транслюють те, що хоче ворог.

Порада: тоді, коли вам ворог може запропонувати гроші або пообіцяє безпеку в обмін на поширення пропаганди, не думайте, що ви будете відстоювати власні погляди.

6. Заперечувати все. Це найпростіший інструмент ворожої пропаганди.

Порада: перевіряйте джерела інформації.

7. Грати в довгу. Ворог веде тривалі кампанії з дезінформації та вкладає в них величезні ресурси протягом багатьох років. Візьmemo приклад із

біолабораторіями. Цей фейк з'явився ще у 2016 році.

Порада: головне у створенні фейку – це багато разів його повторювати. Не потрібно повторювати дурню, допомагаючи ворогові.

Тому:

► **Перевіряйте джерела.** Не вірте новинам з першої ліпшої стрічки чи репосту. Пам'ятайте, що фейки поширюються швидше, ніж правда! Довіряйте лише офіційній інформації. Наприклад: Міністерству оборони, Генштабу або Президенту.

► **Відправляйте сенсаційні новини у «карантин» на деякий час.** Цілком вірогідно, що заголовки, що зловили хайп, були фейковими, перебільшеними, а саму новину можуть спростувати вже через пару годин.

► **Менше паніки.** Не треба постити «зраду», шукати теорії змови та підбивати друзів до нервування. Зберігайте спокій, паніка ще нікому не допомагала.

► **Не зациклюйтесь.** Не потрібно читати одну й ту саму новину різними словами. Перепочиньте. Попрацюйте. Візьміть себе в руки.

► **Якщо натикаєтесь на російську пропаганду – краще заблокуйте такий пост, пожалійтеся на нього або спростуйте у коментарях.** При цьому, не вступайте у гнівні розмови – адекватної реакції від провокаторів не буде.

► **Не вступайте у політичні дискусії у коментарях з незнайомими людьми.** Соцмережі заповнені троями та ботами, конструктиву з ними не вийде.

► **Відрізняйте думку експертів від думок звичайних людей, любителів теорій змови, емоційних та маніпулятивних висловлювань.**

► **Заспокойтеся. Не пишіть у стані афекту.** Свої думки теж відправте у карантин на пару годин. Якщо емоції вляглися, а ви все ще хочете опублікувати ту думку – робіть це.

► **Спробуйте заспокоїти близьких, які піддалися паніці.**

► **Не поширюйте сумнівні пости, не репостіть неперевірену інформацію з приводу воєнного стану або ситуації в**

країні. Намагайтесь не поширювати гучні заяви та гасла політиків.

► **Поширюйте офіційні оголошення, інформацію з перевірених джерел** про можливість допомоги волонтерам, тощо.

► **Якщо ви створюєте контент – не пишіть непідтверджені факти про війну.** Навіть якщо дуже хочеться поділитись «сенсацією».

► **«Політологам», «політтехнологам», «політэкспертам» не можна сліпо довіряти.** Їхня незалежність та незаангажованість під великим питанням.

Отже, як резюме дуже короткі нагадування, як не допомагати ворогу:

- не критикувати владу;
- не хейтити своїх;
- не поширювати неперевірену інформацію;
- не поширювати паніку;
- не поширювати зраду;
- не поширювати сумніви.

Експрес-поради:

1. Мінімум емоцій – тільки факти.

2. Не впевнений – не натискай «репост».

3. Отримуй інформацію лише з перевірених офіційних джерел.

4. Не підігравай ворогу, публікуючи в соцмережах місця обстрілів або маршрути колон української військової техніки.

5. Не створюй сварок у соцмережах і не тільки.

Подумайте про те, чи вигідно нам, українцям, руйнувати нашу неймовірну і таку потрібну єдність. Подумайте про те, чи наближає ваш пост або коментар в соцмережах нашу спільну Перемогу? Дотримуйтесь простих правил та порад інформаційної гігієни.

Пам'ятаймо: навіть у тилу ми залишаємося на інформаційному фронті, тож маємо бути сильними, єдиними й при тямі. Бережіть себе! Бережіть і плекайте Україну!

Крокуємо до Перемоги разом!

Микола КРАСУЛЯ,
практичний психолог-методист,
координатор проекту REAct
в Криворізькому регіоні

Війна завдає шкоди людям, які перебувають не лише на передовій, не лише в зоні бойових дій, а й тим, хто живе у набагато спокійніших регіонах. І ця шкода припадає на найдорожче, що має кожна людина — на психіку. Жахливий стрес від перманентного відчуття небезпеки, яке зазнає наш розум, буквально пожирає нас зсередини. Ігнорувати його — все одно, що цілеспрямовано завдавати шкоди своєму здоров'ю.

Один із найпростіших і найдоступніших способів, як боротися зі стресом — це спеціальні комплекси дихальних вправ. Численні дослідження довели: дихальні техніки дійсно допомагають зняти нервову напругу, забути про безсоння та позбутися депресії. При свідомому способі дихання сповільнюється швидкість серцебиття, що дає змогу заспокоїтись і краще контролювати себе, свої емоції та відчуття.

Отже, перейдемо до самих вправ.

1. Рівне дихання

Сядьте у зручну позу, тримайте спину прямо. Почніть вдихати, рахуючи до чотирьох, потім зробіть коротку паузу. Після цього видихайте, також рахуючи до чотирьох. Весь час дихайте через ніс. Якщо хочете ускладнити практику, спробуйте рахувати до шести або восьми. Слідкуйте, щоб усі три складові (вдих, пауза, видих) були однією довжиною.

Коли виконувати:

У будь-якому місці, будь-коли. Ця техніка заспокоює нервову систему та знижує стрес. Спробуйте практикувати її перед тим, як лягти спати. Особливо якщо ви з тих, кому ввечері важко позбутися думок про проблеми. Практика замінить підрахунок овечок та налаштує на сон.

2. Дихання животом

Прийміть зручну позу або ляжте на підлогу. Покладіть одну руку на живіт, іншу на груди і зробіть глибокий вдих через ніс. Слідкуйте, щоб при цьому плечі були розслаблені, грудна клітка не розширювалася, а працювала діафрагма — м'язова перегородка, що відокремлює грудну порожнину від черевної. При вдиху вона стискається і опускається, через що живіт виступає вперед, а при видиху піднімається і виштовхує повітря з легенів.

На вдиху надуйте живіт, а на видиху підтягуйте його до хребта. Намагайтеся робити по 6-10 повільних вдихів за хвилину. За такого дихання організм краще насичується киснем.

Коли виконувати:

У будь-якій стресовій ситуації, коли потрібно швидко заспокоїтись. Якщо хочете відчути довгостроковий ефект, практикуйте такий подих протягом 10 хвилин щодня. Наприклад, одразу після пробудження або ввечері перед сном. Це позитивно позначиться як на серцево-судинній системі, так і загальному стані здоров'я.

3. Чергове дихання через ніздрі

Знову ж таки, сядьте в зручну для вас позу тримаючи спину прямо. Великим пальцем правої руки затисніть праву ніздрю і зробіть глибокий вдих через ліву. На піку вдиху закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем і видихніть через праву. Намагайтеся наповнювати та спустошувати легені до краю.

Виконайте п'ять таких циклів, потім поміняйте ніздрю. Тобто вдихайте через праву та видихайте через ліву. Після



У ЗЛАГОДІ ІЗ СОБОЮ

цього зробіть п'ять вдихів та видихів через обидві ніздрі. Не поспішайте і не напружуйтеся, дихайте спокійно.

Коли виконувати:

Коли потрібно швидко зосередитись, підбадьоритися та зарядитися енергією. Йоги також вважають, що ця практика розвиває у людині стан гармонії.

4. Сяючий череп

Зробіть вдих, а потім різко видихніть через ніс, задіявши низ живота — м'язи, які формують його передню стінку від нижніх ребер до тазу. Вони повинні скоротитися, а живіт переміститися всередину до хребта — за рахунок цього станеться видих. Намагайтеся видихати повітря одним струменем. При цьому діафрагма має бути розслаблена і при вдиху, і при видиху.

Виконайте 10 таких вдихів та видихів у комфортному темпі. Якщо в процесі відчули запаморочення, то ви докладаєте занадто багато зусиль. Перервіться на час і розслабтеся.

Зверніть увагу, що ця техніка має протипоказання: активна фаза менструації, вагітність, високий тиск, проблеми з серцем.

Коли виконувати:

Техніка чудово допомагає прокинутися і прояснює розум. Її добре використовувати вранці або перед тренуванням. Крім того, практика сама по собі може стати тренуванням. Так як при ній активно задіяна черевна частина живота, ви зміцните прес.

5. Дихання 4-7-8

Займіть зручне положення сидячи чи лежачи, за бажання заплющити очі. Притисніть кінчик язика до піднебіння, трохи відкрийте рот і повністю видихніть. Закрийте рота і зробіть вдих носом, рахуючи до чотирьох. Потім до-рахуйте до семи, постійно затримуючи дихання. Після цього повільно зі свистом видихніть, рахуючи до восьми. Повторіть дихання з рахунком 4-7-8 кілька разів, доки відчуєте заспокоєння.

Коли виконувати:

Ця техніка — хороша альтернатива рівному диханню. Практикуйте її перед сном, щоб розслабитись і швидше заснути.

6. Сфокусоване дихання

Прийміть зручну позу, лежачи в тихому, комфортному місці. Зробіть глибокий повільний вдих носом, концентруючись на відчуттях у процесі. Відчуйте, як піднімаються живіт та грудна клітка. Уявіть, що повітря, яке ви вдихаєте, наповнене миром та спокоєм. Відчуйте, що разом із ним вони приходять до вас.

Повільно видихніть. Уявіть, що разом із повітрям вас залишають стрес та напруга. З наступним видихом додайте якесь слово, на якому концентруватиметеся — наприклад, «спокій». Продовжуйте дихати у такому ритмі 10-20 хвилин.

Коли виконувати:

У стресових ситуаціях, а також увечері, щоб зняти напругу та налаштуватися на відпочинок.

7. Дихання з прогресивною релаксацією

Сядьте у зручне крісло або ляжте, закрийте очі та спокійно глибоко дихайте. Почніть по черзі напружувати та розслабляти різні групи м'язів: кистей та передпліч, плечей, обличчя, шиї, грудей та діафрагми, спини та живота, стегон, гомілок, ступнів. Напружуйте кожну зону протягом 5-10 секунд, розслабляйте — 15-20 секунд.

Техніка допомагає відчути різницю між цими двома станами, а при належному тренуванні розслаблювати потрібні м'язи, в яких відчувається спазм.

Коли виконувати:

Перед сном чи колись просто хочеться розслабитися. Техніка також стане в нагоді, щоб позбутися тривоги.

8. Когерентне дихання

Метод був описаний вченим Стівеном Елліоттом у книзі «Нова наука про дихання», який детально вивчав різні техніки дихання в Індії, Китаї та Кашмірі.

Когерентне дихання — це усвідомлене розмірене дихання із частотою близько п'яти дихальних рухів за хвилину.

І хоча ця техніка не є особливо революційною, Елліотт запевняє, що вона може надати сильний позитивний вплив на ваш загальний стан.

Ця коротка вправа може використувати будь-яка людина, щоб відчути себе краще протягом 5-10 хвилин. Головне, що його можна робити скрізь, байдуже, в якій позі або в якому місці ви знаходитесь: сидите за столом в офісі, їдете в транспорті або гуляєте парком.

Розслабте шию та плечі, наскільки це можливо. М'язи шиї та плечей повинні бути також частиною дихального процесу. Вдихайте повільно через ніс, рахуючи до п'яти таким чином, щоб живіт піднімався, а грудна клітка залишалася нерухою. Видихайте також повільно, рахуючи до п'яти і намагаючись видихнути повітря і максимально спустошити легені. Видих повинен бути таким же спокійним і розміреним, як і вдих.

Спокійне абдомінальне дихання (діафрагмою з розслабленням м'язів живота) протягом 20-30 хвилин щодня зменшує занепокоєння та допомагає нормалізувати стан у стресових ситуаціях.

Якщо займатися по 20 хвилин у вас не виходить, розбийте сеанси на два по 10 хвилин або на кілька по три-п'ять хвилин. І дихайте тоді, коли вам зручно.

Коли виконувати:

Когерентне дихання допомагає при хронічному стресі та підвищеній чутливості.

Як висновок

Стрес (особливо той, який зараз відчуває кожен українець) не просто псує наше життя — він завдає прямої шкоди нашому здоров'ю. Однак якщо серйозно підійти до питання освоєння дихальних технік, це може допомогти самостійно справлятися з емоційними навантаженнями м'яким і природним способом.

Звичайно ж, як і будь-яка навичка, правильне дихання вимагає зусиль та повторень. Але саме регулярне виконання цих вправ здатне зробити нашу нервову систему значно міцнішою, а нас самих — впевненішими та спокійнішими. І це, мабуть, далеко не найвища ціна за безпеку власної психіки.

Знаєте, що мене дратує? Те, як ми, залежні, любимо себе. Настільки любимо, що готові змінювати свої принципи сім разів на день.

Це не про мене. Зараз я у відносній безпеці. У мене є місце, де спати, книги, їжа, інтернет. І все довкола мене буквально кричить про людинолюбство. Але є зараз місце де немає любові, – там абсурд, там чортів архаус наяву.

Тут йтиметься про прояв залежності у стані війни.

Маріуполь. Моє рідне місто. Сяучий і прекрасний. Але зараз у мені існує величезний налив із почуття провини. Давайте розберемося – чому так?

Все почалося 24-го. Я прокинувся о п'ятій ранку. Перебував я у Харкові. Вибухи чути добре. Мої дії нервові та швидкі. Дзвінок батькам і повне незрозуміння ситуації. Через кілька годин я вже на роботі. Де в хоробрих очах свого начальника я вперше бачу коливання страху. Моя реальність руйнується. З відлуння свідомості матеріалізується 2014-й. Мені знову 24, я бачу, як батько клеїть скотч на вікна. Реальність теперішнього болісно повертається, коли на горизонті вибухи, і вони все ближче.

Що відбувається всередині мене? У мене життя пішло тріщинами. Вперше за майже два роки хімічної чистоти захотілося напитися та забути. І у мене був чудовий привід – ВІЙНА. Великими літерами, слово-виправдання. За допомогою нього я міг змити ряд інших невдоволень. Війна ідеально підходить для виправдання власного бажання вмазатися, вжити, влаштувати бешкет. Про те, як я це переживав – історія окрема. Через місяць термінової евакуації до Полтави я повернувся в нормальний стан, перестали трястись руки.

Пекло почалося потім. Все почалося із повідомлень. Почали виходити на зв'язок усі мої знайомі, всі кого я знав навіть мигцем.

Люди тягнуться до миру, свободи, роблять все, що завгодно, щоб уникнути об'єктивної реальності. Нині цей страх торкнувся всіх і кожного. Постраждали і залежні люди. Річ у тому, що у нас й так у голові щодня йде своя війна, а тепер до неї додалася війна сьогодення. Можна сказати, ми опинилися між двома кошмарами. Один сяє всередині нас, інший розвернувся довкола. З висоти своєї тверезості, хоч і з невеликим терміном, я цілком розумів суть ситуації. І я обговорюю залежних, що виправдовують своє вживання ситуацією в країні.

А потім знову пішли повідомлення. Виявилось, що багато маріупольських залежних друзів-товаришів, нині не мають доступу до речовин свого вибору.

Це проблема. Велика. Чому? Тому що не маючи доступу до наркотику, залежний робитиме багато чого. І тут принципи любові до моралі та країни почнуть меркнути. Звідки я знаю? Повідомлення.

Першою написала мати товариша. Хлопець міцно сидів на солях. З перших днів у Маріуполі магазини закладок зробили «подарунок» і виклали всі місцезнаходження «скарбів». Жінка зателефонувала мені о 22:30. Вона розповідала, що бомбили біля «Порт-Сіті». А в цей час її син носився полем поруч і рив землю щоб знайти грам. Що із сином вона не знає. Вони з чоловіком забігли до підвалу, а коли вийшли на поле, був тільки дим. Сина не знайшли.

Мозок мій малює картини. Як ми всі врятуємось. Але потім з'явилася ще звістка, вона мене максимально дестабілізувала, не надовго.



КРАХ РЕАЛЬНОСТІ

Цього хлопця звали Мишко. Нічим не примітний знайомий. З такими іноді ти тусуєш, коли бракує коштів для купівлі наркотику. Він працював адміном на фірмі «Каскад». Нещодавно він вийшов на зв'язок. І зауважив, що було б непогано здати Харків, Полтаву та інші міста. Такі справи.

Це звучить як безумство, як поганий побічний ефект від наркотику. Перші дні війни Мишко ховався у підвалі, він залежний, любив психостимулятори. Зараз він утилізує сміття та завали у Маріуполі за пляшку міцного пива та горілку. Іноді окупанти насипають йому конопі. У такі моменти Мишко радісно йде на дах свого будинку, не боячись вибухів. Адже він свято вірить новим господарям.

Таких як Мишко багато у Маріуполі зараз. Повідомлення ж надходять. У звичайному житті вони були слабкими, кумедними дурнями. Війна стала їм усім виправданням, своєрідною пов'язкою на очі, що приховує дійсність, дозволяючи борсатися в лайні та кайфі. Залежність працює на страху. Будемо відвертими, серед нас, що споживали або споживають тут і зараз є ті, хто не відрізняється моральним складом розуму. Але навіть такі, як вони іноді все-таки тримають себе під контролем. Хоча в них є пекуче бажання отруїти своєю отрутою все навколо. Наркотичний туман змушує їх подавитися тим єдиним, що вони мають – порожнечою і брудом. Щойно війна зжерла місто, впали соціальні бар'єри, а разом із ними першому плані вийшла деградація і всюдозволеність. Остання стала заповітним граалем деяких особливо маргіналізованих споживачів психоактивних речовин. Якщо вона є, то й навколишній сморід меркне. А якщо сморід усюди? Тоді й ховатися не треба, потрібно тільки підживлювати своє нутро і понівечене его. По суті, зараз будь-який споживач речовин веде свою власну битву всередині черепної корочки.

Реальність корчиться в агонії. Завдяки кривавій трагедії мого міста у них з'явився шанс, якого вони ніколи не мали в соціальному житті. На короткий період стати важливими.

Важливими – бродячи серед руїн і мертвих тіл своїх знайомих. І це страшенно мене бісить.

Їдемо далі.

Мої батьки відмовилися залишити місто. У цьому було якесь особливе підґрунтя літніх людей. Прихильність до місця проживання всупереч будь-яким лихам. Мені здається справа у страху. Знаєте такий морок людей похилого віку, морально прив'язаних до місця свого життя. Мама дуже рада, що моя квартира ціла, вона надіслала фото, зовні двір та сусідній будинок з вибоїнами від влучень. Щовечора я засинаю з думкою що ма та па вистачить швидкості, щоб добігти до притулку. Вони в мене ого-го.

Але є ще дещо, думки про те, що Мишко чи будь-який інший подібний йому спробує нашкодити моїй родині. Чому спробує? У них тепер є чудове виправдання. На букву «В». Зрозуміло, що здебільшого ці думки викликані переживаннями, а хто б не переживав? Раптом мені раптом став зрозумілим той прихований зміст фільмів, де людина вбиває в собі людське. Читаючи повідомлення, я відчував собачу радість людини, що неслатіло за пляшку випивки. Тут розум дає збій.

У крутому бойовику за це мстять. Що я можу? Нічого. Лише Надія – це мій універсальний засіб від страху. Виявляється мутанти-нелюди ближче, ніж здаються.

А ще я відчуваю провину. Начебто все нормально. Але вночі стрічка новин геть-чисто відриває мене від світу. І повідомлення. Однокласника поховали там, де після школи ми пили своє перше пиво. Стоп-кадр. Моя вчителька, що дорікала мені за невідповідність, тепер вона закопана у дворі свого будинку. Стоп-кадр.

Я не знаю як це осмислити, тільки один універсальний метод мені знайомий – вживання. Але ні. Тоді я сам рухну вниз соціальними сходами.

Чому? Тому що в цьому божевільні є одна гарна риса. Я можу бачити те, як люди виправдовують якості тих, хто сидів дуже глибоко. Війна стала спусковим гачком. Це ще раз показує, наскільки багатогранними є прояви мислення тих

наркозалежних, які дозволили собі опуститися на саме дно і пробити його. Наркотики зараз нікуди не поділися. Живучи у Полтаві, я щоденно спостерігаю закладки на дорогах. Вони просто лежать, бери – не хочу. Шматки ізоленти щедро встеляють собою землю в лісі, де я гуляю у вихідні. У такі моменти я чую шепіт усередині голови: «Ти лише людина», а потім – «Ти не маєш права позбавляти їх ліків від болю». Так вже влаштований мозок, що ти хоч-не-хоч відчуваєш співчуття до братів по проблемі. Від цього нікуди не подітися. Але й бояться не треба.

Страх у цьому, що це повсюдно, навіть якщо людина не часто вживала станом на початок військових дій, то напруга, і масовий стрес добре працюють як каталізатор виправдання вчинку. На даний момент синтетичні стимулятори та вуличний метадон лідирують за кількістю споживання. Середній вік починається від 16+.

Відчуваєте? Ми поступово опиняємось у тому самому майбутньому, що було описано в дешевих романах. Але я вірю що все це можна виправити. Зрештою, адже в мене вийшло подолати недугу? Головне говорити про це. Війна не зміла наркотики та залежність від них, навпаки – вона приховала їх під кіркою трагедії.

Ця розповідь не про всіх наркозалежних. Тільки про тих, для кого війна стала приводом з головою поринути у болото своїх найнижчих бажань. Найхибнішим буде узагальнювати всіх наркозалежних, піддаючи стигматизації абсолютно кожного. Завжди важливо не мовчати, говорити, багато та голосно. Проблема є, і її можна вирішити. Тому що почуття провини, страх і комплекси, що повисли в душі подібних до мене, це все – гальма, головне говорити собі щоразу, що ти сильний, і класний, і все вийде. Я говорю собі це постійно, і тому можу працювати, допомагати своїм товаришам, що у проблемі. Жити і не боятися. Не мовчати.

У мене вийшло, а я порядком кінчена людина, значить вийде і у вас. Без паніки.

Vile Author
(Артем Мараренко)

Я бадьоро йшов по вулиці, коли подув холодний вітер, а небо затягнуло сірими хмарами. Подумав, що сьогодні я попаду під дощ. Раніше я не любив дощ, хоч і розумів його вкрай важливу функцію для матінки-природи. Раніше... Здається, що минуло декілька років, хоч насправді пройшло всього три місяці... Так, ще три місяці тому я ненавидів дощ, який часто руйнував мої плани, не дозволяв вийти на природу, примушував носити з собою парасольку, яку я теж по випадковому збігу ненавиджу...

А тепер, коли я повернувся з пекла? Тепер я радію кожній краплинці, йду без парасольки і зовсім не хвилююсь, що під ногами калюжі, а з неба падає рясно-рясно дощ, як божа благодать, як манна небесна, як щось таке рідне і безпечне... Бо це дощ, це не град.

І знову в голові замаячили ті жахливі картини трьохмісячного пекла. Град. В моєму дитинстві теж був град. Рідко, але був. Той град чинив шкоду: льодяними кульками збивав цвіт чи фрукти на деревах, саджанці овочів та ягід на городі, квіти на клумбах. То було в далекому дитинстві... Чи могли ми уявити, що через якихось надцять років зовсім інший град битиме наші домівки? Це вже не манна, а, здається, кара небесна, коли небо стріляє, люди розбігаються, падають, навіть помирають на твоїх очах.

«Ні, ні, ні, тільки не спогади... все, що завгодно». Рука сама потягнулась за телефоном, набираю номер і: – Привіт, друже! Так, все норм. Та що, турбують нові старі рани. Не допоможеш? Тільки обезбол, ти ж знаєш, я давно в зав'язці... Гроші кидаю на карту, як завжди. Скажи, куди під'їхати. Буду через десять хвилин...

«Ну що, тепер і товаришам брешеш, друже? – запитую сам у себе. – Так, бо я не можу визнати, що знову встряв у ту наркоманську халепу... Це все війна, проклята. Колись, по молодості, вживав наркотики, але зміг вибратись. Життя налагодилось, з'явилась робота, друзі, кохана дівчина. Багато часу минуло. Коли почалась війна, я вирішив, що моє місце там, на передовій зі зброєю в руках. Я став солдатом. Довго воювати не довелося – отримав поранення. Не сказати, що серйозне, але в госпіталі довелося чимало полежати. Потім комісувався за станом здоров'я».

Думав, що жах війни залишився там – в окопах, в розчищеному в повітрі страху смерті, в військових казармах, пропахлих національною гордістю та вірою в перемогу. В шпиталі, де сотні поранених чекають допомоги, чи, бодай моральної підтримки... До речі, саме там я знову почав вживати наркотики. В шпиталі. Так, це був не вуличний героїн чи ще щось, це препарати, які реально допомагали вгамувати біль, які бодай на ніч давали спокій і можливість спати без сонливості. Але ні. Жах війни залишився у моєму серці. Я тепер вдома, поруч з рідними людьми. Пройшов час, але майже щоночі мені сниться той град, що своїми уламками руйнує все на своєму шляху...

– Гей, друже, привіт! – почув я знайомий голос, подумав: «Це ж треба! Не помітив, як прийшов». Мене зустрічав давній товариш, який іноді допомагав дістати «специфічний обезбол».

– Привіт, Володя! – щиро вітаю товариша. – Як твої справи? Сім'я як?

– Краще не питай... Дружина з дітьми зараз на дачі, а я все вожусь з ремонтом. А ти знаєш, які тепер ціни на бодай якусь «косметику»?

«Косметика» – це ремонтні матеріали. Я знав, що у Володі непроста ситуація. Ще і року не пройшло, як він з сім'єю переїхав до нової квартири, на яку всім



ДОЩ. ГРАД. ФАНЕРА НА ВІКНАХ

світом збирав гроші п'ятнадцять років... Але «не судьба»... Ще на початку війни їх будинок попав під обстріл, і, хоч в цілому дім вистояв, та помутузило його добре. Тепер потрібно робити значний ремонт, вставляти вікна, а до того жити там неможливо. Володя – оптиміст, каже, що «могло бути гірше, головне – всі живі/здорові».

– То як щодо мого питання? – знову повернув товариша в потрібне мені русло. – Ти ж знаєш, рани болять, та і спати вночі не можу...

– Не ти перший, не ти останній, – філософськи «відрубав» друг. – Ти впевнений, що воно тобі потрібно?

– Та я вже гроші скинув!

– Ну... В тебе такий термін ремісії був, не шкода втрачати?

– Володю, ти знаєш, війна багато чого перекреслила поза нашими бажаннями. – сердито відповів я. – Я так, може, ще один раз, може останній...

– Угу, бачили таких, що останній раз, – пробурчав Володимир. – Добре, ходімо до хати, допоможемо, чим зможемо...

І знову фанера на вікнах. Це, мабуть, найбільше, що так виводить мене з себе після повернення додому. Я не був готовий бачити ту розруху, яку спричинила війна, але особливо безнадійно виглядали, на мою думку, забиті фанерними листами вітрини, двері, вікна... Згадав, як міняли старі вікна в квартирі моїх батьків.

Років десять тому. Квартира велика, чотирикімнатна, вікон багато, а ще два балкони... Грошей витратили дуже багато. А балкони ще й досі не засклили – і дорого виходить, і руки не доходять... «От зараз виходить, і руки не доходять... «От зараз віконна промисловість підніметься! Це ж скільки замовлень у них! Все скляне розбито, зруйновано!» Подумав і одразу стало соромно. Ну що це за думки? Так, всі знають, що «кому війна, кому мати родная», але ж ми не такі! Ми все зробимо, щоб відновити, створити, повернути. Треба тільки час... Але фанера... Бачу її – і рука сама тягнеться до телефону, щоб дістати «ліки», які хоч на короткий час закриють очі тими рожевими окулярами...

А вночі знову сниться сон. Дуже дивний сон! Уві сні я бачив себе як цілу

державу – із своїм керівництвом (мозок), її структурою, органами. Нервова система забезпечує зв'язок між всіма областями та периферією, кровоносна система відповідає за постачання харчування, забезпечення всім необхідним. Крайні точки – пальці рук, ніг – керуються з головного центру керівництва. Так, людина – це досконала модель держави! Все продумано до дрібниць. Від живлення, до утилізації відходів. Що ж в такому разі наші бажання? Окрім тих, які необхідні для виживання та нормального функціонування держави-організму? А якщо війна? Що трапиться? Війна – це коли тебе вбивають? Чи намагаються вбити? Ні. Війна – це коли ти сам себе вбиваєш. В моєму сні ворогом, який зненацька напад, був наркотик. Його армія – атоми, молекули речовини, яку органи місцевого самоврядування – наші руки, пальці – самостійно вводять в кровоносну систему. Ворожі солдати з криками kill them all! несуться з потоками крові до своєї цілі – в мозок, де вони принесуть найбільшу шкоду.

Але наша армія не спить. В першу чергу прокидаються тромбоцити – наші солдати, які бачать ворога, оточують його і атакують. Як правило, утворюється тромб. Мозок теж вмів захищатися. Він дає команду всім службам: обережно! Вторгнення ворога! І вмикається вся промисловість: щитовидна залоза утворює необхідні гормони, вилочкова – Т-лімфоцити, які підвищують імунітет. Словом, всі працюють на досягнення результату. Тоді ми, як правило, відчуваємо всі ознаки отруєння. Можливо, рвота, слабкість, підвищення температури. Перша атака відбита. За напругою йде відпочинок. Всі служби відновлюються, в цей час ми відпочиваємо. Якщо зупинилися на першому укол – добре. Але щоденні повторні атаки роблять свою згубну справу. Все менше вен, все більше ран на руках, ногах... Та і фільтраційні органи не встигають переробити всю шкідливу сировину. І спина болить, і ходити важко... Та найстрашніше інше: наші бажання йдуть наперекір закону самозбереження – головному закону організма-держави. Бажання – це теж продукт мозку, як і його керівна функція. І ми вступаємо в протиріччя здорового глузду зі своїми бажаннями – нездоровими, шкідливими. Постійна внутрішня боротьба бажання з інстинктом самозахисту вкупі з атаками нещадної армії агресора призводять до ослаблення організму, руйнуванню клітин (тобто міністерств, відомств, служб) мозку, внутрішніх органів та систем. А далі? Неприємна страшна правда. Далі смерть – поступова, поклітинна, але вона щораз захоплює все більші і більші території, поки не добереться до найголовнішого органу – нашого серця.

Я прокинувся серед ночі. Той сон не забувся. Я був на війні, бачив смерть та каліцтво людей. Це страшні речі, людина не мусить таке бачити. Тепер я побачив себе і наркотик як ворога, який нападає зненацька, а найстрашніше те, що я роблю все своїми руками.

Ну що ж, мабуть, я знаю, що робити. Принаймні сьогодні. Відкрив шухляду, дістав підготовлені на ранок пілюлі. Викинув у смітник. Ні, не так. Дістав, змив все в унітаз. Рука потягнулась за телефоном:

– Привіт, сонечко! Так, я знаю, що ніч, вибач. Але я дуже скучив за тобою! Можна я приїду?..

*Матеріал підготувала
Олена ПУГАЧОВА, м. Київ
(збережено авторську стилістику,
пунктуацію і орфографію)*



У 90-х нічний клуб The Viper Room був улюбленим місцем розваг багатьох зірок. У 1993 році його створив Джонні Депп як майданчик для рок-концертів. За кілька місяців після відкриття закладу біля його порога помер відомий актор Рівер Фенікс. Незважаючи на це, клуб стрімко набрав популярності серед молодих знаменитостей. Частими гостями тут були Дрю Беррімор, Дженніфер Еністон та Ума Турман.

Давайте дізнаємося, які похмурі таємниці приховувало культове місце голлівудської золотої молоді 90-х!

Джонні Депп відкрив клуб The Viper Room на бульварі Сансет у серпні 1993 року разом із актором Селом Дженком. На вечірці на честь відкриття грали Том Петті та The Heartbreakers. Через деякий час сцена закладу стала постійним місцем виступів гурту The Pussycat Dolls. Популярний нічний клуб незабаром отримав звання культового місця, але за його дверима ховалися похмурі історії, пов'язані з наркотиками, смертями та таємничими зникненнями людей.

Фенікс, який не відродився

Найгучнішою трагедією, пов'язаною з клубом The Viper Room, стала смерть актора Рівера Фенікса у 1993 році. У віці 23 років, на піку популярності актор помер біля порога закладу у вечір Хелловін на очах свого брата Хоакіна. Брат намагався додзвонитися до служби 911, бачачи, як Рівер помирає в судомачі на тротуарі.

За словами Боба Форреста, одного з близьких друзів Фенікса, який також випадково опинився в The Viper Room тієї ночі, вони безперестанку «палили крик або вводили кокаїн прямо у вену», а потім «упарювалися героїном, щоб збадьоритися і повернутися в той стан, коли ще можна протягом кількох хвилин підтримувати розмову, перш ніж розпочати цей цикл знову». І хоча для оточення Фенікса це було справою звичною, тієї ночі все пішло не так, як завжди, – хоча б тому, що Рівер був надзвичайно накачаний.

Тієї ночі, коли у Рівера трапилося передозування, він закинувся спідболом – сумішшю героїну та кокаїну, – і до того ж прийняв валіум. Його шкіра почала сірїти, і він нібито сказав Форресту: «Я не дуже добре почуваюся. Думаю, у мене передозування». Фенікс втратив свідомість за межами клубу на очах у

своїх брата та сестри, Хоакіна та Рейн Феніксів; Рейн сіла на груди Рівера, намагаючись зупинити його конвульсії. Парамедики приїхали на місце події, побачили присмертного Фенікса, проте спроби поліпшити його стан виявилися безуспішними. Подальші спроби реанімувати Фенікса (зокрема за допомогою електрокардіостимулятора) не мали успіху. Смерть було констатовано 31 жовтня 1993 року, о 1 годині 51 хвилині.

І хоча смерть Рівера Фенікса в The Viper Room – одна з найтрагічніших подій в історії клубу, вона стала лише однією з точок у брудній історії цього закладу. Тут відбувалося саме різне – розтрата грошей, загадкові зникнення, численні передозування наркотиків та незаконні багатомільйонні азартні ігри. Навіть сьогодні ходять різні чутки, – у тому числі про зниклі безвісти тіла, заховані в чорному фасаді клубу.

І знову передоз

Через два роки після смерті Рівера Фенікса від прийому наркотиків у барі клубу мало не потрапив на той світ австралійський актор і співак Джейсон Донован. Він розважався на вечірці, організованій супермоделлю Кейт Мосс, яка на той час зустрічалася з Джонні Деппом. Відомий австралієць розповів про те, що сталося в автобіографії через кілька років, коли зізнався в наркозалежності:

«Я відразу ж дізнався про симптоми, оскільки це трапилося зі мною далеко не вперше. Моє серце шалено билось, перед очима все попливло, і я втратив будь-яку орієнтацію в просторі. Я спробував утриматися на ногах, але вони миттю стали ватяними, підігнулися, і я впав на підлогу. Я не пам'ятаю точно, що сталося далі, але знаю, що хтось відключив музику і викликав швидку допомогу. Натомість оточив мене, а Майкл [Хатченс, вокаліст рок-гурту INXS] стояв біля мене, намагаючись «вчистити» кишені моїх штанів.

– У тебе є щось при собі? – продовжував він питати мене. Я намагався казати, але не міг. – Буде дуже погано, якщо медики щось знайдуть у тебе, – прошепотів він.

Я, мабуть, знову знепритомнів після цього – наступний мій спогад, – це те, як парамедики винесли мене з клубу на ношах».

На гри

У 90-х і на початку 00-х The Viper Room став оплотом незаконної діяльності, – від зловживання наркотиками до азартних ігор з високими ставками. На початку 2000-х знаменитий нічний клуб Лос-Анджелеса був одним із найпопулярніших у Голлівуді місць проведення ігор у покер, де вступний внесок у розмірі 50 000 доларів вважався скромним.

Легендарна Моллі Блум, офіціантка, яка стала принцесою покеру, в одному зі своїх інтерв'ю розповідала про ігри з високими ставками. За її словами, вона регулярно влаштовувала незаконні ігри в покер за участю найбільших зірок Голлівуду, включаючи Леонардо ДіКапріо, Бена Аффлека та Тобі Магуайра. Серед інших знаменитостей були нью-йоркські американці Алекс Родрігес, Метт Деймон та сестри Олсен, які приводили із собою мільярдерів. За всі роки, що вона проводила ігри, учасники мали як програти, так і виграти у шестизначному діапазоні, і до 2008 року вона отримувала дохід у розмірі 4 мільйонів доларів на рік.

Зі всіх знаменитостей, які сиділи за її столиком, Блум зізналася, що Тобі Магуайр був найбільшим невдахою, але одним із її найчастіших клієнтів. Вона підраховувала, що він викидав на гру мільйони доларів і при цьому використовував ДіКапріо як приманку для залучення ще більших гравців.

Коли Блум почала брати відсоток з кожної гри, вона зайшла на територію організованої злочинності. Саме тоді все почало виходити з-під контролю. Гангстери напали на Блум після того, як вона відмовилася ділитися прибутком від свого бізнесу, і, до того ж, ФБР сіли їй на хвіст. Зрештою, ФБР провело обшук під час однієї з ігор та заморозило всі її активи. Блум визнала себе винною

у проведенні незаконних азартних ігор та отримала 12 місяців умовно.

Таємничі зникнення

Культовий заклад був на піку популярності, коли належав Джонні Деппу. З того часу змінилося кілька власників, і змінився сам клуб. Ця будівля – одна з найстаріших на бульварі Сансет. У 1920-х роках у ньому знаходився продуктовий магазин. Говорять, що клуб The Viper Room назвали на честь групи музикантів, які курили марихуану та називали себе «вайперами».

Незважаючи на те, що популярне місце тусовок представляли як музичний майданчик, він мав вражаючий віскі-бар. Тут переважно грали метал і панк-рок, але на сцені часто з'являвся і гурт The Pussycat Dolls – з 1995 по 2001 рік.

У 1999 році Джонні Депп, будучи співвласником, виявився втягнутим у багатомільйонний судовий розгляд, ініційований його діловим партнером Ентоні Фоксом. Фокс стверджував, що Депп вступив у змову з чотирма іншими

особами, щоб зробити великий акт шахрайства і забрати мільйони з клубу.

Наприкінці 2001 року Фокс був повністю готовий дати свідчення проти актора, який втілював на екрані Едварда Руки-Ножі. Була лише одна проблема – Фокс зник безвісти разом зі своїм пікапом та гвинтівкою 38 калібру. Вантажівка Фокса була знайдена через 19 днів після її зникнення кинутим у Санта-Кларі, штат Каліфорнія, 6 січня 2002 року. Його тіло не було знайдено, його зникнення залишається загадкою донині.

Той факт, що Фокс зник незадовго до того, як він збирався дати свідчення, змусив деяких (у числі яких були й працівники жовтої преси) повірити в те, що Депп справді замішаний в інкримінованій справі. У 2004 році Депп зрештою врегулював судовий процес і передав свою частку в The Viper Room дочці Ентоні Фокса.

Наразі клубом управляє компанія Ltd. CEO James Cooper та Silver Creek Development.

Репутація втекла далеко вперед

Популярність і успіх часто йдуть пліч-о-пліч із згубними залежностями від наркотиків, алкоголю та азартних ігор. На жаль, відомий клуб The Viper Room не став винятком, прославившись як місце, де зірки таємно вдавалися до згубних уподобань.

Репутація нічного клубу в останні роки заспокоїлася після того, як він змінив власника і став місцем розкриття андеграундних талантів, а не притулком для таких рок-зірок, як затятий у ті роки наркоспоживач Джон Фрушанте, або Queens of the Stone Age, які грали безкоштовно після того, як вже досягли великих успіхів. Незважаючи на вельми «підчищений» образ, The Viper Room, як і раніше, переслідує народна пам'ять про нестримне вживання кокаїну та життя, які обривалися дуже рано. І, найімовірніше, ця пам'ять залишиться з клубом назавжди.

Мартін Шкрелі — найненависніший бізнесмен в історії США та взагалі всього світу. Людина, яка без жодних вагань вирішила нажитися на тому, що покликане рятувати життя людей із ВІЛ-позитивним статусом. Причому своєї жадібності герой цієї статті мало того, що ніколи не приховував, але ще й хизувався нею.

І зараз ми дізнаємося все про одного з наймерзенніших людоджерів на цій планеті.

Погане дитинство

Мартін Шкрелі народився 1983 року в сім'ї іммігрантів з Албанії та Хорватії. Його дитинство пройшло у бідних районах Нью-Йорка. У молодому віці його регулярно били батьки. Через аб'юзивні стосунки в родині Шкрелі часто страждав від панічних атак. У школі, за спогадами друзів, він «соромився свого походження». Простіше кажучи, Мартін ріс зовсім не із золотою ложкою у роті. Швидше за все, саме це стало причиною його манії величчя — з дитинства він ставив собі завдання розбагатіти і помститися всьому навколишньому світу.

Шкрелі мав два «козирі» в рукаві — це його інтелект і відсутність будь-якої совісті.

Мартін зміг трансформувати ненависть у цифри: вже у шість років він умів рахувати квадратне коріння і напам'ять знав таблицю Менделєєва. Він був тією дитиною, яка любить грати в шахи і замість нової ігрової приставки просить у батьків купити підручник з фінансових інвестицій.

Хедж-фонди та фарма

Новий розділ у житті Мартіна Шкрелі розпочався 2000 року. Йому було 17 років, коли він потрапив на стажування до хедж-фонду¹ Cramer, Berkowitz and Company. Через шість років він запустив свій хедж-фонд Elea Capital Management. Через рік компанія отримала позов на \$2,3 млн. і закрилася. Незабаром після цього, 2008 року, Мартін Шкрелі запустив новий проєкт — фонд MSMB Capital Management. Ця організація послужила мостом для бізнесмена у фармакологічну галузь, де він створив кілька компаній та ухвалив ряд одіозних рішень.

На 5465% більше

У 2015 році фармакологічна фірма Шкрелі — Turing Pharmaceuticals — набула права на ліки Дараприм. Вони використовуються з 1950-х років для лікування токсоплазмозу — захворювання, особливо небезпечного для людей із ВІЛ/СНІД. Усього за одну ніч у середині вересня 2015 року ціна таблетки Дараприм зросла у 55 разів: із \$13,5 до \$750. У США такі підвищення законні, оскільки уряд не втручається у регулювання цін на ліки. Більше того, рішення Шкрелі не було унікальним. Так регулярно роблять і інші компанії. Наприклад, канадська компанія Valeant Pharmaceuticals у період з 2014 до 2015 року підняла ціни більш ніж на 20 лікарських препаратів. У середньому вони виростили на 43%, але деякі ліки подорожчали набагато сильніше. Наприклад, купивши у компанії Magatho права на кардіологічний препарат Isuprel, Valeant збільшила ціну на нього на 718% з \$180 до \$1 472. Ціна Nitropress зросла з \$215 до \$881. Однак такі компанії зазвичай тримаються у тіні. Шкрелі ж поведився зухвало, максимально рекламував своє рішення і змусив американців розмірковувати про правильність системи, що дозволяє такі дії.

У позові від 2020 року проти Шкрелі зазначено, що навіть із в'язниці Мартін (якому, забігаючи наперед, таки довелося сісти) керує бізнесом: у серпні він обговорював із керівництвом компанії, як боротися з



НАЙНЕНАВИСНІШИЙ БІЗНЕСМЕН

конкурентами. Він доручив співробітникам стежити, щоб лікарі не продавали більше однієї упаковки ліків за один раз.

За його словами, інші компанії не отримують доступ до препарату і не зможуть розробити аналог. Шкрелі сказав керівництву, що без аналога Дараприм стане «вічним» активом вартістю «600 мільйонів доларів».

Тут слід уточнити один момент. Дараприм — це не просто назва лікарського препарату, а захищена законами США торгова марка (інших країн ця історія практично не стосується). Дараприм можна було б випустити і під іншими назвами, але для цього компанії, яка візьметься це робити, знадобиться багато років, оскільки регулятори США повинні схвалити лікарський препарат і дозволити його продавати. Це дорого та довго. Шкрелі викупив за 55 млн. доларів США права на торгову марку «Дараприм» (причому термін дії патенту вже минув) і створив контрольовану схему поширення цього препарату, з можливістю грати ціною. Навіть якщо конкуренти Шкрелі вирішать налагодити випуск дженерика в США, це буде непросто, з описаних вище причин.

Несподівана реакція у відповідь

Важко собі уявити, скільки людей з ВІЛ-позитивним статусом постраждало внаслідок жадібних дій Мартіна Шкрелі. До речі, допомогу всім постражданим вирішили надати... Австралійські школярі...

Так, це не жарт. Австралійські школярі створили аналог приватизованих Мартіном Шкрелі ліків проти токсоплазмозу.

17-річні сіднейці працювали над ліками у шкільній науковій лабораторії. Діти розповіли, що займалися проєктом близько року, щоб привернути увагу до невиправданно високої ціни препарату. Їхня версія коштує 20 доларів за майже чотири грами, що в США обійшлося б покупцю в 110 тисяч доларів.

«Було безліч спроб і помилок. — розповідав Брендон Лі, один із учасників проєкту — *Ішов процес. Нам довелося повторювати багато реакцій, пробувати проводити їх у різних умовах, щоб побачити, які саме речовини та в якому поєднанні дають Дараприм. Деколи це були емоції, схожі на американські гірки. Я думаю, ми, учні середньої школи, можемо донести до суспільства послання про те, що навіть*

звичайні школярі здатні зробити цей препарат і за досить низькою ціною».

Весь робочий процес школярі виклали в інтернет, щоб вчені з усього світу могли бачити результати та допомагати порадою.

Одинадцятьом австралійським школярам не просто вдалося відтворити дараприм, він вийшов у них дуже чистим, вищої якості. Але, на жаль, продавати його на американському ринку було заборонено, оскільки ексклюзивні права на той час належали Turing Pharmaceuticals.

«Я не могла викинути цю історію з голови, — розповідала тоді докторка Еліс Вільямсон з Сіднейського Університету. — *Це так несправедливо, особливо тому, що ліки такі дешеві у виробництві і продавалися всі ці роки (з 1950-х — прим. від ред.) за низькою ціною».*

Придбання унікального альбому

Крім махінацій з ліками, у 2015 році Мартін Шкрелі придбав єдину копію альбому Once Upon a Time in Shaolin гурту Wu-Tang Clan. Репери навмисно створили лише один екземпляр і продали його дуже дорого. За повідомленням Bloomberg, ціна склала \$2 млн. Її вніс Шкрелі, який, за власним зізнанням, так і не послухав альбом повністю.

Коли до нього в гості для інтерв'ю приходила журналістка Vice, бізнесмен продемонстрував, що платівка просто валяється на полиці і використовується як підставка для напоїв.

Згідно з документами, в комплект входили два компакт-диски з аудіозаписами, коробка з кедр, вкрита чорною коров'ячою шкірою зі світло-бежевою оксамитовою підкладкою, внутрішня коробка з нікелю та срібла, а також футляр з дорогоцінним камінням. Шкрелі також отримав книгу в шкіряній палітурці з літографіями, що зображують обкладинки альбомів та учасників гурту.

Предмети справді перебували в поганому стані: внутрішня коробка зі сріблом потьмяніла, в деяких місцях змінився колір, на зовнішній коробці були подряпини, а футляр з дорогоцінним камінням покритий відбитками пальців.

Єдиний екземпляр Once Upon a Time in Shaolin у жовтні 2021 року за чотири мільйони доларів придбав колектив PleasrDAO, який займається інвестиціями в цифрові активи.

Провокатор 80-го рівня

Шкрелі відомий своїми провокативними постами та харасментом у соціальних мережах. На початку 2017 року адміністрація Twitter видала його обліковий запис із 200 тисячами підписників через харасмент журналістки Лорен Дука. За місяць до цього Дука опублікувала у виданні Teen Vogue колонку «Дональд Трамп газлайтить Америку», після чого її в соцмережах почали атакувати тролі та ненависники, включаючи Мартіна Шкрелі. Він запросив її на церемонію інавгурації Трампа, вказав у своєму профілі, що трохи закоханий у неї, а потім прифотошопив свою голову до фотографії журналістки та її чоловіка — і зробив це своїм фото профілю. Дука звинуватила його у цілеспрямованому харасменті (що заборонено політикою Twitter). Сам він заявив, що його дії не можуть вважатися харасментом, оскільки Дука не просила його припинити, а також звинуватив її в неповазі до права любити її.

Нагорода за волосся

Ще одну витівку Шкрелі провернув у 2017 році. Під час турне экс-кандидата в президенти Хілларі Клінтон по країні він запропонував у своєму Facebook нагороду в \$5 тис. тому, хто зможе зібрати волосся з її голови і принести йому. Його затримали за звинуваченням у «соціально-небезпечній поведінці» та відпустили під заставу \$5 млн, після чого він вибачився та додав, що заява була сатирою. Однак суддя скасувала заставу і відправила бізнесмена до в'язниці, що особливо охороняється, до винесення вироку.

Фінальне покарання

У березні 2018 року суд присяжних відправив Мартіна Шкрелі у в'язницю на сім років за шахрайство та брехню інвесторам під час роботи з хедж-фондами. Прокурори запитували щонайменше 15 років, захист наполягав на терміні до 1,5 років. Крім того, Шкрелі виплатив штраф у \$75 тис., а з його статків у \$27 млн було конфісковано \$7,3 млн. У своїй заяві бізнесмен сказав: «Мною ніколи не рушили гроші. Мені хотілося зміцнити свій статус та покращити репутацію. Я тут через свої дурні, грубі й безглузді помилки». Як то кажуть, «живі перекази, а віри їм не ймеш». Так само, як не маємо й віри в здатність настільки жадібної людини виправитися і перестати думати про наживу на чужому горі.

В'ячеслав КОБЗАР

¹ Хедж-фонд — це інвестиційний фонд, який має право вкладати гроші учасників в будь-які види активів і не повинен при цьому слідувати вимогам певної пропорції диверсифікації коштів.

Цей пост в 2011 році на форумі Bitcointalk опублікував користувач під ніком altoid. Як пізніше з'ясувалося, це був перший маркетинговий хід творця легендарного даркнет-майданчика Silk Road Росса Ульбріхта, заарештованого ФБР у жовтні 2013 року. Згодом він постав перед судом і був засуджений до двох довічних термінів, без права дострокового звільнення.

Через п'ять років після викриття Ульбріхта ми пропонуємо згадати, як його проєкт допомагав ховатись від погляду «Великого Брата» наркоторговцям і яку роль він відіграв у життєвому циклі біткоїну.

Мрія шифропанків та анархістів

Кожна людина має право жити в покликом серця, якщо її дії не завдають шкоди іншим. Створюючи Silk Road, 26-річний фізик Росс Ульбріхт керувався саме цим принципом. Він прагнув звільнити людей від заборон і тотального контролю з боку держав.

Якщо не брати до уваги специфіку товарів, що продаються на сайті, Silk Road був прикладом злагодженої взаємодії між вільним ринком і децентралізованими платежами.

Початок «Шовкового шляху»

Спочатку Росс Ульбріхт назвав свій проєкт «Підпільні брокери», проте пізніше змінив на Silk Road. З січня 2011 по жовтень 2013 сайт Silk Road дозволяв купувати наркотики онлайн, не контактуючи з вуличними дилерами. Розрахунковою валютою на майданчику став біткоїн.

Першим товаром на сайті були вирощені самим Ульбріхтом псилоцибінові гриби. Через чотири місяці після запуску Silk Road пропонував 300 позицій. Ще за рік на сайті пропонували свій товар 350 перевірених дилерів.

На початковому етапі роботи Silk Road Росс Ульбріхт обробляв усі біткоїн-транзакції вручну. Від кожної покупки він брав комісію від 2 до 10%, залежно від розміру замовлення. Вже до серпня 2011 року він отримував близько \$30 000 комісійних.

Щоб торговці ставилися до угод відповідально і не продавали неякісний товар, на сайті діяв механізм зворотного зв'язку. Покупець міг оцінити посилку за шкалою від 1 до 5. Відгуки дозволяли виключити недобросовісних дилерів.

Спецслужби прокинулися

Однак ідилія «Біткоїн-Tor-Silk Road» не могла продовжуватися вічно. 5 червня 2011 року сенатор штату Нью-Йорк Чак Шумер закликав правоохоронні органи закрити Silk Road. Тоді ж він охарактеризував біткоїн як один із способів відмивання грошей та назвав інструментом для злочинців.

Проте піднятий сенатором шум пішов лише на користь даркнет-майданчику. Після розголосу на Silk Road з'явилося вже 10 000 зареєстрованих користувачів. До середини 2013 року їхня кількість досягла мільйона.

Восени 2011 року агенти міністерства внутрішньої безпеки у штаті Меріленд розпочали розслідування у справі Silk Road. Надалі операція отримала назву «Марко Поло» на честь мандрівника, який прямував Шовковим шляхом до Китаю.

Першим проривом у справі став арешт користувача сайту під ніком digitalink у січні 2012. Ним виявився торговець героїном та екстазі на ім'я Джейкоб Джордж, який згодом отримав шестирічний тюремний термін.

Агенти спецслужби створили на Silk Road обліковий запис пов, щоб вийти на головного адміністратора сайту під ніком

«Хтось уже був на Silk Road? Це щось на зразок анонімного amazon.com. Не думаю, що у них є героїни, проте там продають інший стафф. Вони використовують біткоїн та Tor для анонімних транзакцій. Скажіть, що ви про це думаєте».



ЦИФРОВИЙ НАРКО ПОЛО

Страшний Пірат Робертс. Пізніше Росс Ульбріхт заявив, що під цим акаунтом писав не лише він.

В інтерв'ю журналісту Енді Грінбергу **Страшний Пірат Робертс** зізнався, що не є засновником Silk Road. За його словами, він виявив та виправив баг у системі безпеки, а пізніше викупив сайт. Хто ще керував ресурсом, залишається загадкою.

Кінець наркоімперії даркнету

До кінця 2012 року агенти з облікового запису пов виставили на продаж кілограм кокаїну. Посилання з товаром для подальшого пересилання доставили старшому адміністратору сайту **chronicpain**. Так агенти під прикриттям вийшли на значну фігуру у Silk Road – 47-річного Кертиса Гріна. Він мав доступ до повідомлень і фінансових операцій користувачів Silk Road. На цей момент до пошуку **Страшного Пірата Робертса** підключилися агенти ФБР зі штату Нью-Йорк.

Влітку 2013 року на канадському кордоні прикордонний патруль США перехопив фальшиві посвідчення з фотографіями Ульбріхта. Тоді правоохоронці зіткнулися віч-на-віч із творцем Silk Road, проте до затримання це не призвело. Ульбріхт заявив, що йому невідомо походження документів. Агенти продовжили збирати докази.

Приблизно в цей час агенти ФБР розсекретили місцезнаходження серверів Silk Road. Як їм вдалося перехитрити Тог, залишається загадкою. Згодом адвокати Ульбріхта звинуватили ФБР у використанні незаконних інструментів під час розслідування.

«Існує низка теорій із цього приводу. Дехто припускає, що ФБР використало

розробки Агентства національної безпеки для злому Silk Road», – заявила експерт з комп'ютерної безпеки Руна Сандвік.

Восени під час спецоперації ФБР затримало Ульбріхта у міській бібліотеці Сан-Франциско. Слідчі виявили у ноутбучі Росса докази, що доводять його причетність до Silk Road. Тоді й настав кінець наркоімперії даркнету.

Як заявили агенти спецслужб, вони вийшли на Ульбріхта через його помилку. Агенти знайшли на Bitcointalk пост, в якому Ульбріхт під ніком **altoid** вказав пошту зі своїм справжнім ім'ям.

Після затримання Ульбріхта почалося полювання на інших адміністраторів та торговців Silk Road. Зокрема, були затримані ірландець Гері Девіс та канадієць Роджер Томас Кларк, відомий під псевдонімом **Variety Jones**.

Вирок. Боротьба. В'язниця

У травні 2015 року окружний суддя США Кетрін Форест засудила Ульбріхта до подвійного довічного ув'язнення. Його визнали винним у трафіку наркотиків через даркнет-маркетплейс Silk Road, змові з метою перевезення наркотиків, зламі комп'ютерних мереж та відмиванні грошей, а також у керівництві злочинною організацією. Суддя заявила, що Ульбріхт вважав себе вищим за закон при створенні ринку для торгівлі наркотиками.

У грудні 2017 року Росс Ульбріхт заявив, що має намір оскаржити винесений йому вирок у Верховному Суді США. Він стверджував, що його права були порушені в ході розслідування і судового процесу. Але у червні 2018 року Верховний суд відхилив клопотання.

На цьому боротьба Ульбріхта не закінчилась. У липні прокурор Меріленда Роберт Гур подав заяву на зняття звинувачень у вбивстві на замовлення засновника даркнет-маркетплейсу Silk Road Росса Ульбріхта.

Раніше Россу були пред'явлені звинувачення в найманні користувачів сайту під ніками **nob** і **redandwhite** для вбивства Кертиса Гріна та кількох шантажистів, які нібито погрожували порушити роботу сайту та злити інформацію про користувачів. Однак в обох випадках сторони звинувачень не надали доказів, що хтось із «жертв» насправді був убитий. Росс Ульбріхт вважає, що саме ці звинувачення стали причиною суворого вироку.

Біткоїни Silk Road

Служба судових приставів США (USMS) вилучила в Ульбріхта понад 144 000 BTC, вартість яких на той час оцінювалася в \$122 млн. USMS також конфіскувала 29 000 BTC з різних гаманців, які мали відношення до Silk Road.

Росс Ульбріхт повністю відмовився від претензій на конфісковані владою США мільйони доларів у біткоїн-еквіваленті.

Примітно, що деякі причетні до вилучення біткоїнів співробітники спецслужб привласнили конфісковану криптовалюту. Зокрема, нарабила галасу історія з агентом Секретної Служби США на ім'я Шон Бріджес, який украв 20 000 BTC. Перебуваючи у в'язниці, Росс Ульбріхт та його проєкт продовжують нагадувати про себе. Наприклад, у вересні криптоспільнота активно обговорювала новину про те, що тисячі біткоїнів на пов'язаних з Silk Road адресах почали рухатися.

І що далі?

Після закриття оригінального Silk Road онлайн-торгівля наркотиками не припинилася, що, втім, передбачувано. З'явилися копії сайту Silk Road 2.0, Silk Road 3.0. Однак вони проіснували недовго. На сьогоднішній день у даркнеті можна знайти майданчик Silk Road 3.1.

У звіті поліцейської служби Європейського союзу під назвою Internet Organized Threat Assessment говориться, що у 2017 році спецслужби закрили щонайменше дев'ять великих даркнет-майданчиків із продажу нелегальних товарів, включаючи AlphaBay та Hansa. Однак це призвело до розширення дрібніших платформ. Наприклад, на англомовній Dream Market на 20% збільшився трафік відвідувачів. На великих ринках, таких як Wall Street, TradeRoute та T-Chka/P-int, відвідуваність піднялася на 290%, 475% та 840% відповідно.

«Правоохоронні органи – лише невелика частина ризику для людей, які продають наркотики. Ще більшим ризиком у цьому середовищі є інші злочинці. При продажі «з рук в руки» завжди знайдеться любитель скалічити, а то й убити дилера, щоб дістатися його грошей і запасів речовин», – сказав професор університету Маккуорі Джеймс Мартін, додавши, що онлайн-торгівля нелегальними товарами є безпечнішою.

Росс Ульбріхт поплатився за спробу створити вільний маркетплейс без кордонів. У в'язниці він отримав посаду наглядача бібліотеки, навчає ув'язнених, медитує та сподівається на краще майбутнє.

Нещодавно в Twitter Росс подякував Дональду Трампу за помилювання Еліс Марі Джонсон, засудженої 1996 року за організацію торгівлі кокаїном до довічного ув'язнення. Чи чекає помилювання Росса Ульбріхта – питання відкрите.

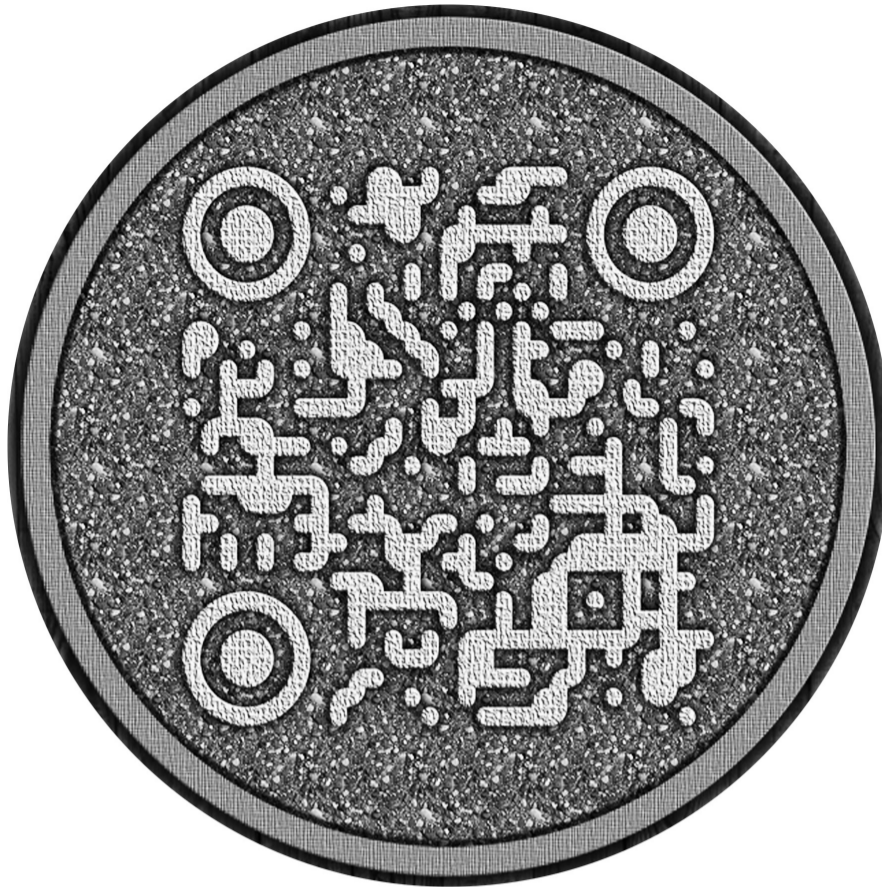
Існує думка, що в період війни мистецтво втрачає будь-яку актуальність та корисність. Проте, як показує досвід нинішньої війни в Україні, творчість надає неймовірну допомогу та підтримку і нашим солдатам, і жертвам російської агресії. Причому допомогу як моральну, так й цілком матеріальну.

З початку війни українці показують світові приклад єднання та боротьби за свою свободу. У нашій країні діють волонтерські організації, які допомагають військовим, цивільним та дітям. І повертаючись до теми мистецтва – деякі з цих організацій вирішили залучити гроші на допомогу через продаж NFT-колекцій про Україну.

У цій статті зібрано інформацію про вісім найбільших аукціонів, які продають NFT¹ на тему війни, а на виручені гроші допомагають українцям.

Подорож, про яку хочеться забути

Креативне агентство Isobar Ukraine запустило серію правдивих NFT-листівок із містами України, які найбільше постраждали від обстрілів.



Тож кожен може стати героєм України так само, як Зеленський», – кажуть засновники проекту.

Гроші від продажу tokenів підуть на закупівлю 1 тис. тепловізорів, 500 рацій, 500 ліхтариків та 500 захисних комплектів – бронжилетів та касок. Саме цих речей не вистачає захисникам України на передовій. Закупівлі робитиме ініціатива Arms.

Якщо вдасться зібрати більше грошей, вони підуть організації LifelineForKhariv та фонду «Повернись живим».

Кіборги, що захищають нашу землю

Ukrainian cyborg soldiers – це колекція, яка показує українських солдатів. Вони безстрашно борються із російською армією. Вони громлять другу за силою армію світу і дають народу впевненість у перемозі.

NFT-колекція складається із шести героїв. Вони стали уособленням борців за свободу для всього світу. У їхніх образах використовуються такі технології, як Javelin, Bayraktar, Starlink. Їх надали країни-партнери для перемоги у цій війні.

Прибуток від продажу NFT творці пожертвують на ЗСУ. Персонажа Starlink планують подарувати Ілону Маску, якщо він побачить колекцію. Це буде подяка йому за підтримку України. Якщо ж цього персонажа куплять раніше, то гроші теж підуть ЗСУ.

Музей війни

Окрім аукціонів також необхідно розповісти про віртуальний музей війни, який документує перебіг цього страшного часу – про «Meta History. Museum of War».

У цьому проекті зібрані події новітньої історії України останніх днів на основі твітів офіційних організацій та відомих людей, проілюстровані художниками.

Усі кошти з продажу музейної колекції надходять безпосередньо на офіційний криптогаманець Міністерства цифрової трансформації України в Ethereum-мережі.

Проект створений українським NFT-ком'юніті спільно з Міністерством цифрової трансформації. Спільнота NFT-художників разом із Мінцифрою вперше в Україні поєднали блокчейн-технологію, мистецтво та історичні факти.

Метою NFT-музею є розповсюдження правдивої інформації серед світової діджитал-спільноти та збір коштів на підтримку України. Експонати відображають воєнні події, пережиті українцями – від початку російського вторгнення і до моменту нашої перемоги.

Мистецтво в умовах воєнного часу

Як би контрінтуїтивно це не звучало, але під час війни країна потребує не тільки гвинтівки й патрони. Вона потребує не тільки солдат на передовій. Їй потрібні усі професії. Митці в тому числі. Саме мистецтво здатне підтримати народ (і як ми вже з'ясували, не тільки морально) та задокументувати те, про що не можна забувати.

Шкода, що це сталося в умовах воєнного часу, але все ж сьогодні ми бачимо справжній розквіт віртуального NFT-мистецтва в Україні. Воно не тільки підіймає дух українців, а й у прямому сенсі рятує життя.

Завдяки ньому весь світ дізнається, хто такі українці та на що ми здатні заради нашої свободи.

Галина ЧЕПУРКО

¹NFT, також унікальний token – від криптографічних tokenів, кожен екземпляр яких унікальний і не може бути обмінаний або заміщений іншим аналогічним tokenом, хоча зазвичай токени взаємозамінні за своєю природою.

ДІДЖИТАЛ-ОБЕРЕГИ

Ідея полягає в тому, що зазвичай люди посилають близьким листівки з різних міст, щоб потім згадувати про ці подорожі та милуватися видом вуличок, церков чи інших місць. Наразі такі листівки в Україні втратили сенс через війну – на деякі міста зараз нестерпно боляче дивитись.

Команда Isobar Ukraine вірить: їхні NFT зможуть повернути містам мирний вигляд. Гроші від продажу передадуть на відновлення цих міст.

Я бачу війну

Проект Mom, i see war має показати, як українські діти переживають війну Росії проти України. Організатори спочатку збирають малюнки дітей про війну та мир в Україні – вже понад 2 тис. робіт. Із них створюють маніфест-колаж, який продадуть на NFT-аукціоні.

Над проектом працюють такі організації:

- Український фонд стартапів;
- ГО «Лабораторія первинного розміщення tokenів. Україна»;
- Агентство публічних комунікацій Perfect PR;
- ГО «Меморіал імені Василя Стуса»;
- Навчально-науковий інститут права Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Учасники проекту створюють благодійний фонд, який допомагатиме дітям, які постраждали від війни. Кошти від продажів NFT також підуть на допомогу цим дітям.

Щоб взяти участь в ініціативі, потрібно сфотографувати малюнок дитини на тему війни та миру в Україні та надіслати через гугл-форму або Telegram-бот. Потрібно вказати ім'я автора, вік, місто та за бажанням додати коментар до малюнка.

Сила в єдності

Колекція One Proud Nation складається із 10 тис. NFT з антивоєнною тематикою. Їхня мета – привернути увагу світу до війни в Україні та зібрати гроші на бронжилети, шоломи та іншу захисну амуніцію для українських солдатів.

Ідея цих tokenів у тому, що народ України завжди боровся за свої права та можливість обирати свій шлях. 24 люто-

го українці ще більше об'єдналися, щоб забезпечити країну від ворога, а потім відбудувати державу, де хочуть жити.

Колекцію створила компанія з розробки програмного забезпечення MintyMint. Її співзасновник Ярослав Усов вважає, що мистецтво не може зупинити насильство, але може зробити важливий внесок – стати додатковою фінансовою підтримкою української армії.

Про дух, надію та силу

Студія Ffface.me запустила NFT-колекцію Ukrainian Power Artifacts, щоб показати: сучасна Україна – символ бойового духу, незгасної надії та безумовної сили.

Генеральний директор студії Ffface.me Дмитро Корнілов вважає, що під час війни з'являється сильний творчий імпульс, який творці вклали у кожен із лотів.

«Покупці кожного з цих артефактів отримують цей імпульс і стануть сильнішими, так само як покупець оригінального предмета мистецтва отримує частку душі автора», – каже Дмитро.

Всього в колекції три токени:

- Mother of Power – зображення монумента «Батьківщина-мати», яка охороняє землю від небезпеки, що насувається. NFT продали першого дня. Власник цієї роботи отримав захист від вторгнення в особистий простір та негуманну поведінку у свій бік.

- Soul Power – зображення української діджитал-інфлюенсерки Астри Стар, яка з початку війни веде щоденники. У них вона описує події в Україні та свої переживання. А при репостах щоденників пересилає гроші на допомогу військовим. На малюнку вона ніби тримає весь світ на плечах. Зверху нависає невидимий загрозливий образ. Ця робота про силу, яка активується, незважаючи на візуальну крихкість образу та нерівність сил. Хто придбає цей NFT, отримає здатність активувати приховані духовні ресурси і зможе знаходити рішення у найскладніших ситуаціях, спираючись лише на себе.

- Випадкова фотографія, яку зробив Дмитро Корнілов, коли переховувався у бомбосховищі. Світло перефарбувало стіни у блакитний та жовтий кольори – це створило містичну візуальну метафору.

Власник цієї роботи отримає можливість бачити вихід із будь-якої ситуації.

Свобода та мир

Компанія Hiveton, яка розробляє продукти для майнінгу криптовалют, також створила благодійну колекцію NFT. Ще компанія закликала майнерів, які користуються її програмами, а це приблизно півмільйона користувачів, підтримати Україну.

У колекції є NFT «Коктейль Свободи», «Голуб Миру» тощо. Hiveton планує зібрати щонайменше 100 ETH – це приблизно \$250 тис. Усі гроші від продажів перерахують на офіційні криптогаманці Міністерства цифрової трансформації України.

True victory

Благодійна організація «Трушна перемога» створила колекцію «Кінець імперії». У ній понад 20 зображень про війну в Україні. Перші дев'ять картинок були про російський корабель. Ще є зображення Привида Києва, Віталія Кіма, Володимира Зеленського, Олексія Арестовича тощо. Колекція показує протест проти того, що зараз відбувається в Україні та бажання допомогти іншим.

«Трушна перемога» допомагає військовим, територіальній обороні та евакуйованим людям. Організація надає їжу, ліки, амуніцію. Евакує людей, робить зелені коридори у співпраці з Червоним Хрестом, перевозить гуманітарні вантажі. З початку війни їх команда опрацювала понад 4 тис. запитів від цивільних та армії.

Продаж NFT – спосіб залучити додаткові гроші для організації, щоб допомогти українцям. Ціна деяких зображень стартує від \$200, деяких від \$2 тис.

Колекція, яка допоможе стати героєм

Колекція #ActLikeZelensky зображує президента України у 100 різних образах та розповідає про конкретні дії, які допоможуть Україні перемогти у війні з росією.

«Хоробрість та патріотизм нашого президента відзначають люди у всьому світі. Ми хочемо скористатися цим і закликати його шанувальників робити конкретні дії, які можуть зупинити ворога.

VPN – найактуальніший атрибут сьогодення. Мільйони людей користуються цією технологією щодня. Але чи вміють вони це робити правильно та... Безпечно? У цієї статті ми спробуємо зрозуміти, що таке VPN, як він працює, на що треба звернути увагу при виборі відповідного застосунку та чи можливо повністю захистити персональні дані, користуючись ним.

Як воно працює?

Всі ж знають культову відеогру GTA San Andreas? Пам'ятаєте, як легко навколо пальця обкрутити тамтешних поліцейських? Навіть ставши злочинцем №1, можна прямо перед їхніми очима заїхати в гараж, де вашу автівку перефарбують, після чого служитель відеогрового закону одразу ж забудуть, що відбувалося мить тому.

Якось так і працює маскуваність IP-адреси через VPN. Гараж, куди ви заїжджаєте, щоб зберегти анонімність, – це приватний VPN-сервер. VPN – virtual private network, тобто віртуальна приватна мережа – ідеальний бокс для машини. На своїй тачці заїжджаєш у цей бокс – і все! Вважайте вашої автівки ніхто не бачив, бо виїжджає звідти зовсім інший автомобіль та ще й з номерами іншої країни – з іншою IP-адресою. Відтепер можна відвідати раніше закриті для вас в мережі місця. Країну, де виготовлені ваші підроблені номери, можна виступити самостійно. Наприклад, щоб отримати доступ до регіонального контенту. Як варіант, до американського Netflix.

Але це тільки старі копії з GTA 3 були з мізками риби Дорі. У 4-й GTA поліцейські стали розумнішими. Тепер ви повинні зайти в гараж, перш ніж вони вас побачать. Як бути з тим, що шлях від місця, в якому ви перебуваєте до боксу для фарбування, можна відстежити? Відповідь на це питання власне і відрізняє технологію VPN від гроху. Останній просто виступає пунктом підміни, щоб виглядало все так, ніби в точку, що цікавить вас, виїхали не ви, а якийсь іноземець, а вам потрібно було тільки з'їздити в гараж і назад. Але технологія VPN – це бокс для перефарбування плюс тунель, який веде прямо до вас. Саму можливість їздити інтернетом вам надає провайдер. Він може простежити ваш шлях, як мінімум до заїзду в гараж. Все тому, що у вашій машині встановлено трекер.

Так ось, якщо ви звернете до власників VPN-гаражу, вони на ваш виклик тут же побудують тунель. Тобто навіть у бокс ви тепер заїдете таємно. Сигнал трекера через стіни тунелю не проходить. Вірніше, проходить, але в зашифрованому вигляді.

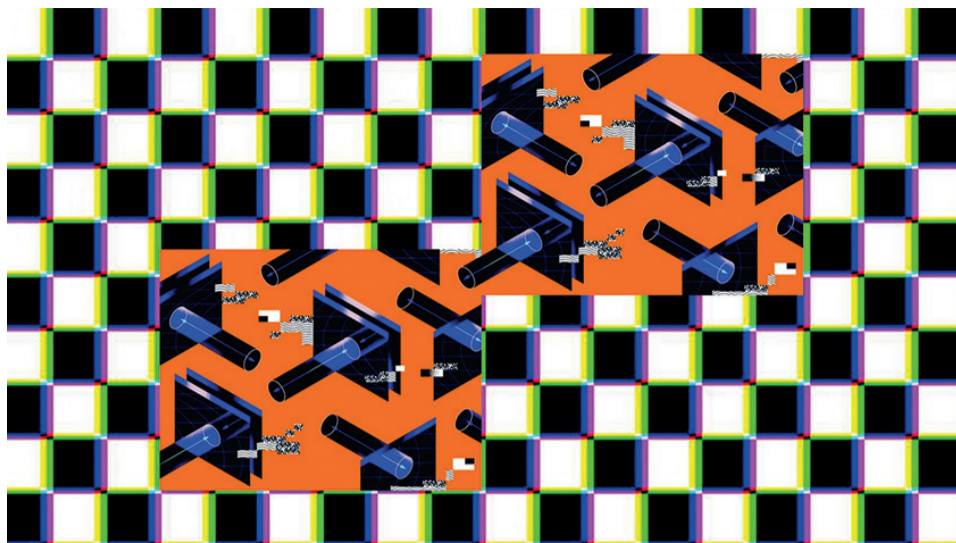
Навіщо взагалі це потрібно?

Зрозуміло, вся ця VPN-історія потрібна не лише щоб зайти на заблокований сайт. Іноді провайдери не здатні захистити важливі особисті дані від паролів до пін-коду карт. За ідеєю, вони мають передавати їх у зашифрованому вигляді за безпечним протоколом.

Але є безліч законних способів поділитися вашими даними. Сайти збирають cookies, інтернет-провайдери – дані про активність користувачів, оператори публічних мереж у wi-fi – інформацію про mac-адреси, мобільні оператори – відомості про переміщення клієнтів, геолокацію пересування, історію дій у мережі та пошукові запити.

І ось VPN все це оминає. Зашифрований тунель створює приватну мережу всередині загальнодоступного інтернет-з'єднання. Якщо ви підключаєтеся до публічного wi-fi, ніхто не вкраде ваші дані. Ви можете безпечно працювати за віддаленням з конфіденційною інформацією. Встановити геолокацію неможливо, а веб-трафік буде прихований від інтернет-провайдера. Єдине, що він бачитиме – це обсяг даних, які ви використовуєте. Якщо не заходити до своїх обліків, то все буде анонімно.

За ідеєю...



ВІРТУАЛЬНИМИ ТУНЕЛЯМИ

Питання довіри

Далі починаються питання до тих, хто забезпечує VPN. Чи можна довіряти цим хлопцям із гаража? Коротка відповідь – ні. А далі подробиці, в яких треба було б розібратися.

Тунель VPN, яким ви їдете в гараж для перефарбування, непроникний для того, хто хоче підглядати за вами тільки поки цей хтось не відкрив віконце в тунелі, підробивши ключ або забравши його у власника гаража. Або поки хтось не зробить щілину в стіні тунелю хакерським ломом. Або поки він взагалі не залізе в існуючу діру. Все залежить від того, з якого матеріалу зроблені стіни цього секретного тунелю. Інакше висловлюючись, від алгоритмів шифрування.

Інструкції для стінобудівників

Хороша новина полягає в тому, що ви можете самі вибрати алгоритми шифрування. Багато VPN-сервісів дозволяють це налаштувати. Але перш ніж вибрати сам стандарт шифрування (тобто товщину стін тунелю) вам потрібно вибрати протокол, який буде використовувати ваш VPN-сервіс. Протокол – це інструкція, за якою працюють ті самі хлопці з гаража.

Постачальники послуг VPN можуть використовувати кілька типів протоколів VPN, а можуть дати вам вибір. Тут грає роль не лише надійність, а й зручність. Чи сервіс гальмуватиме і чи взагалі встановиться на ваш гаджет? Є кілька поширених протоколів, і всі плюси та мінуси, в принципі, описані вже багаторазово.

Наприклад, **PPTP** – дітище Microsoft ще з 90-х, популярний, простий та найнадійніший протокол. Фахівці з безпеки запевняють, що зламати пароль можна за добу. За замовчуванням, шифрування взагалі не передбачається, якщо його не налаштувати. А ще він легко блокується firewall'ом. Зате швидкість підключення висока і він підтримується буквально всіма операційними системами, навіть старими.

Найоптимальнішим називають **Open VPN**. У нього відкритий вихідний код, це дозволяє розробникам вивчати його та шукати вразливості, що часто називають плюсом. Завдяки цьому протокол постійно та незалежно перевіряється.

Мабуть, більшість VPN-сервісів використовує протокол Open VPN, як основний. Працює він на всіх системах, швидко підключається, але може уповільнити швидкість інтернету.

ССТР ідеальний для windows. Це власна технологія Microsoft. Під іншими системами кажуть, що працює із проблемами.

IKEv2 вважають за зручність роботи зі смартфонами. При перемиканні з wi-fi на мобільний інтернет не злітає. Швидкість передачі даних висока. Але він сумісний не з усіма системами.

Отже, нарешті розібралися! Тепер можна вибрати VPN-сервіс, тобто гаражних хлопців, які працюють за надійним протоколом, та бути спокійним за анонімність та безпеку?

Знову ні...

У тунелі можуть виникнути дірки, розрив з'єднання. І тоді ваш трафік несподівано вийде публічною мережею. У деяких програмах вас про це навіть не повідомлять. Добре, якщо програма має функцію запобіжника (kill switch) – вона постійно контролює ваше з'єднання VPN-сервером, якщо з'єднання випадково обривається, kill switch блокує доступ до інтернету. Але в іншому випадку ви можете навіть не дізнатися, що VPN злетів.

Але є проблема гірша. Самі власники боксу перефарбування та таємного тунелю можуть виявитися не тими, за кого себе видають. Дослідження кажуть, що серед безкоштовних VPN-сервісів найбільше сумнівних компаній. Вони можуть створювати продукти саме для крадіжки вашої особистої інформації та відстеження онлайн-активності. Хотілося б, як мінімум, знати політику збирання логів сервісу, який ви використовуєте. Логи – це журнал, куди може записуватися вся ваша інтернет активність: ваша IP-адреса, час підключення та час відключення від VPN-серверів, який пристрій ви використовуєте та чим розплачувалися за VPN.

До того ж дуже важливо знати, де фізично знаходиться сервер, до якого ви звертаєтесь, і де зареєстрована компанія, яка надає VPN-сервіс. Потрап перший або друга під юрисдикцію країни, яка вимагає зберігати та видавати спецслужбам логи – ваші дані під загрозою. Держава також може вимагати від компанії підкоритися її законам та блокувати заборонені в країні сайти для своїх громадян, навіть якщо вони змінили IP. Тобто VPN сервіс прикриє вас тунелем, але все одно не покаже вам заблокований ресурс.

Загалом можна сказати так: при виборі VPN-сервісу слід звертати увагу на:

- використання сучасних та безпечних протоколів;
- геолокацію компанії та її серверів;
- політику збирання логів;
- можливість зупинки відправлення пакетів під час розриву з'єднання.

Свідомий вибір

Але майже завжди є шанс, що самі власники ненадійної VPN-програми здадуть вас за гроші. Або VPN злетить на якийсь час. Або уряд змусить видати ваші дані згідно із законом.

Передбачити всі ходи можна, але тільки якщо ви – невловимий гангстер з GTA. Якщо ж ви – реальна людина, яка заходить в інтернет, – то зрозумівши, як працює VPN, вибрати ви зможете, мабуть, тільки хто саме, з якою ймовірністю, яким способом і кому зиле ваші дані. Натомість це хоча б буде свідомий вибір.

Кирило ДУБНЯК



ШЛЯХ ДО ДОМУ

Дане видання підготовлено до друку Одеським благодійним фондом «ШЛЯХ ДО ДОМУ» в рамках проєкту «Шлях до здоров'я громади» (м. Одеса та Одеська область).



Видано за фінансової підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я» в рамках реалізації програми «Прискорення прогресу у зменшенні тягаря туберкульозу та ВІЛ-інфекції в Україні», яка реалізується за підтримки Глобального фонду для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.

Викладені в даній публікації думки й точки зору є думками й точками зору організації, яка видає дану продукцію, і не можуть розглядатися як думки або точки зору МБФ «Альянс громадського здоров'я» і Глобального фонду.

Газета видається і розповсюджується Одеським благодійним фондом «ШЛЯХ ДО ДОМУ»

Адреса редакції і видавця: вул. Софіївська, 10, Одеса, 65082, тел./факс: (048) 777-20-76, e-mail: neuletai.office@gmail.com, http://www.wayhome.org.ua

Редактор: Олег Ваннік. Макет: Оксана Андреева.

© «Не улетай!», 2022

При передруку посилання на газету «Не улетай!» обов'язкова. Рукописи не повертаються і не рецензуються. Листи та звернення читачів можуть бути опубліковані. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

Регістраційне посвідчення Серія ОД №556 від 18.02.1999 р.

Видруковано ФОП Харченко, № зам. 10/5

Тираж 6000 прим. Розповсюджується безкоштовно.

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВІРИ З ПИТАНЬ ВІЛ/СНІД 0800 500 451

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЗПТ 0800 507 727

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ РЕАБІЛІТАЦІЇ НАРКО І АЛКОЗАЛЕЖНИХ 0800 507 703