



ГОДОВОЙ ОТЧЕТ

СЕНТЯБРЬ '22 - АВГУСТ '23

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН:
КОМУ И КАК МЫ ПОМОГАЛИ
В ЭТОМ ГОДУ

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово.....3

Кто такой бездомный?.....4

Общая информация.....5

Структура организации.....6

Команда.....7

Главное за год.....8

Год в цифрах.....9

Раздача еды.....10

Социальный патруль.....11

Психологическая
реабилитация.....12

Постреабилитация.....13

Кузанаста.....14

Сотрудничество.....15

О нас говорят.....16

Доходы.....17

Расходы.....18

Планы.....19

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО



ВАДИМ КУЗНЕЦОВ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ

Четвертый год выдался непростым. Много новых знакомств, партнерств, проектов, но вместе с тем сложности с финансированием. Но несмотря на все трудности мы продолжаем помогать людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

В этом году мы стали более информационно открытыми: создание первого годового отчета, верификация на платформе «Нужна помощь», благотворительной программе Яндекса, подписание декларации об основных принципах прозрачности. Это выход на новый уровень доверия как в профессиональном сообществе, так и у доноров, добровольцев и общества.

Также мы делали упор на просветительскую деятельность онлайн и офлайн. Больше говорили о бездомности в России и в мире, объясняли специфические термины, состоялись показы спектакля «Кузанаста» о судьбах бездомных людей, а еще мы начали съемки нашего первого крупного просветительского проекта.

Спасибо всем, кто помогал нам в этом году!



ЮЛИЯ КУЗНЕЦОВА
РУКОВОДИТЕЛЬ РЕАБИЛИТАЦИИ

В этом году убедились, что нельзя решать проблему бездомности в отрыве от проблемы зависимости, и наоборот. Результатом этого стал проект Постреабилитации для выпускников реабилитационных центров.

Полностью поменялся контингент людей, которые приходят за помощью в приют. Соответственно, повысилось качество выздоровления. Срок пребывания в чистоте вырос с 1 до 3 месяцев, и 9/10 подопечных оставались в чистоте более 3 месяцев. Это отчасти связано с ужесточением правил попадания в программу. Как только сменились требования, немалая часть людей начала отказываться во время собеседования, зато остались люди с сильной мотивацией. Это важно не только для людей, обращающихся за помощью, но и для команды специалистов, работающих в проектах реабилитации.

Среди жителей «Дома на полпути» половина подопечных завершили реабилитацию и ушли в самостоятельную жизнь, состав также поменялся. Это самая сложная категория для работы: состояние здоровья, длительный срок пребывания на улице или в состоянии зависимости — некоторые подопечные были в программе реабилитации несколько лет, и только в этом году смогли стать выпускниками.

КТО ТАКОЙ БЕЗДОМНЫЙ?

Бездомные — это общее название для очень разных групп людей, которых объединяет отсутствие постоянного и безопасного жилья



МАРИЯ ИВАНОВНА

Бездомной может быть старушка-пенсионерка, которая по мере сил старается снимать уголок в чужой квартире. В любой момент по желанию владельца она может остаться и без этого скромного жилища

Бездомным может быть и выпускник детского дома, которого не научили навыкам самостоятельной жизни: дали квартиру (в лучшем случае) и после 18 выпустили на волю. А человек, проводивший большую часть жизни в относительно закрытом заведении, просто не способен распоряжаться деньгами, строить долгосрочные планы, вести элементарный быт и не всегда может уберечься от мошенников



ФАРИД

Бездомным может быть и человек с инвалидностью. Внезапная болезнь, ухудшение хронических, последствия прошлого (не самого здорового!) образа жизни — все, что угодно, может привести к тому, что человек останется без работы, семьи и дома

Бездомным может стать гражданин другой страны, который приезжает в более экономически успешное государство и думает, что здесь он точно сможет заработать на жизнь. Но без гражданства, официальной работы и знания языка он легко может оказаться обманутым



АРСЕН



АРМЕН

Когда бездомность затягивается, все эти люди теряют мотивацию к возвращению. Существуют исследования, доказывающие, что чем дольше человек на улице, тем сложнее ему с нее уйти. Так устроена психика: человек привыкает ко всему, даже к самому тяжелому. Как правило, 6 месяцев становятся точкой невозврата. Единицы способны на то, чтобы спустя годы вырваться из пучины отчаяния и сделать шаг навстречу «домной» жизни.

Одинокие, пожилые, инвалиды, бывшие заключенные, зависимые, мигранты — люди, объединенные термином «бездомные». Мы помогаем людям, которые не хотят оставаться на улице и тем, от кого отворачивается общество.

О НАС

История «Небомживы» начиналась много лет назад с сообщества неравнодушных людей. Еще в далеком 2013 г. волонтеры стали раздавать горячую еду бездомным на Киевском и Ярославском вокзале. Тогда ни о какой системной работе речи не шло. Кормление было единственным способом оказания помощи. Время шло, добровольцев становилось все больше. И нуждающихся в помощи тоже.

В 2019 году было принято решение о создании официальной благотворительной организации. На это было несколько причин: желание легализовать деятельность, оказание системной помощи, получение доступа к большим возможностям. Но неизменной оставалась цель — помочь бездомному человеку уйти с улицы.

За 4 года работы организации были созданы проекты по оказанию гуманитарной, информационной, социальной и реабилитационной помощи, а также накоплен немалый практический опыт.

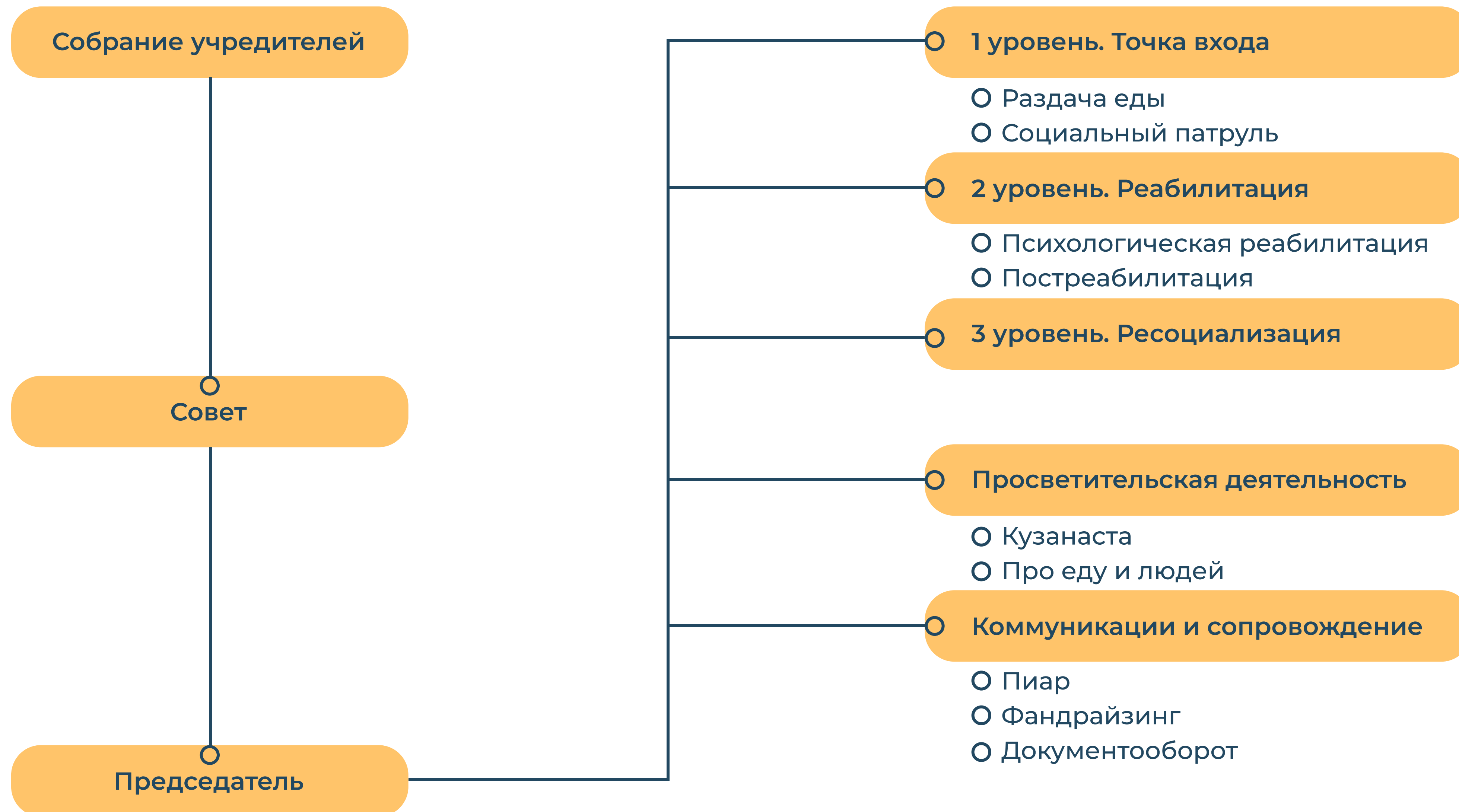
МИССИЯ

Оказывать комплексную помощь, включающую профилактику и снижение уровня бездомности, формирование гуманного отношения общества к бездомным людям.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

- Профилактика бездомности в Москве
- Предоставление продуктов питания, одежды и средств первой необходимости
- Информационное, консультационное сопровождение
- Помощь с восстановлением документов
- Доврачебная помощь, сопровождение в медицинские учреждения
- Социальная, трудовая и психологическая реабилитация
- Юридическая помощь
- Духовный патронаж

СТРУКТУРА



КОМАНДА



ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ОРГАНИЗАЦИИ

ВАДИМ КУЗНЕЦОВ



РУКОВОДИТЕЛЬ
РЕАБИЛИТАЦИИ

ЮЛИЯ КУЗНЕЦОВА



ПСИХОЛОГ

НИКОЛАЙ СИМОНОВ



ПСИХОЛОГ

АНТОН ПРОХОРОВ



СОЦРАБОТНИК

АНТОН РЫЖИКОВ



СОЦРАБОТНИК

ЮРИЙ ПОТАПОВ



СОЦРАБОТНИК

САША КУЗНЕЦОВА



МЕНЕДЖЕР

НАСТЯ КИРИЛЛОВА

ПОМОГАЛИ В ЭТОМ ГОДУ



КОНТЕНТ-
МЕНЕДЖЕР

ПОЛИНА СМЕРНОВА



КОНТЕНТ-
МЕНЕДЖЕР

ЭЛИНА МАСИМОВА



PR-МЕНЕДЖЕР

ЕКАТЕРИНА КЕМИШЕВА

ГЛАВНОЕ ЗА ГОД



ГОД В ЦИФРАХ

6400 порций супа
раздали
на Павелецком
вокзале

30 человек прошли
реабилитацию
в проекте
«Снова дома»

19 человек приняли
участие в программе
Постреабилитации

59 человек получили
помощь
специалистов
приюта

113 человек
получили
одежду и обувь

11 человек проходят
психологическую
реабилитацию

58 мастер-классов
и выездных
мероприятий
проведено

64 человека
трудоустроены
на временную
работу

827 справочников
раздали
нуждающимся

56 фактов
долгосрочного
сопровождения
соцработника

4 человека
получили
паспорт

14 человек
трудоустроены
на постоянную
работу

2640 кг вещей
собрали

79 собраний
анонимных
сообществ
проведено

3 человека
отправились
домой из приюта

3 месяца — средний
срок пребывания
в приюте

1610 кг еды и бытовой
химии собрали

31 новый волонтер
постоянно
помогал
в течение года

РАЗДАЧА ЕДЫ

КАК ПОМОГАЕМ?

С этого проекта когда-то начиналась «Небомживы». Простая и понятная механика: социальный работник, он же водитель фудтрака, каждые понедельник и четверг (раньше — вторник и четверг) отправляется на Павелецкий вокзал. В 20:00 дважды в неделю он с командой волонтеров раздает горячий ужин: суп или второе, чай и кекс. Бездомные люди могут записаться на выдачу одежды — раз в неделю по понедельникам в фудтраке прибывает не только еда, получить «Справочник бездомного» и, если есть желание, ответить на простые вопросы. Так мы стараемся учитывать количество прибывших и понемногу изучать бездомность. Без помощи волонтеров этот проект не смог бы функционировать.

КОМУ ПОМОГАЕМ?

Людам, которым не хватает денег даже на закрытие базовых потребностей. Среди них часто встречаются и «домашние» люди (имеющие временное или постоянное жилье): пожилые люди, люди с инвалидностью, малоимущие. Но большая часть все-таки не имеет крыши над головой.

ЗАЧЕМ ПОМОГАЕМ?

Цель этих поездок не только накормить нуждающихся горячим ужином, но и рассказать им о вариантах получения другой помощи: поиск ночлега, гигиена, консультация юриста, социального работника или психолога. Для бездомного человека это возможность получить еду, одежду и просто поговорить с теми, кто может его выслушать.

КТО ПОМОГАЕТ?



«В кормлениях принимаю участие с начала 23 года. Перед приходом в «Небомживы» я думала о том, чем я могу помочь людям, кому я могу помочь. Помогать приютам для животных, детским домам, бабушкам - им помогают абсолютно все, заваливают помощью и окружают любовью. Совершенно случайно наткнулась в интернете на статью про бездомных и про волонтерскую организацию, которая помогает им. И сразу подумалось, что бездомных-то не окружают такой же любовью и заботой, как брошенных котиков и детей. И тут я могу быть чем-то полезной. Сделать хоть что-то, чтобы оказать помощь тем, кто в этом нуждается, как я могу — с такой мыслью иду на кормление. И главное, конечно, не погрязнуть в гордыне и самолюбовании, помогая другим. Надеюсь, мне удастся этого избежать»



109 рублей стоит ужин для одного человека

60 человек в среднем приходит на раздачу

5 волонтеров требуется, чтобы раздать еду

СОЦИАЛЬНЫЙ ПАТРУЛЬ

1500

рублей стоит
в среднем билет
домой

5

волонтеров требуется
на один выход

1

час нужно в среднем,
чтобы обойти вокзал



КАК ПОМОГАЕМ?

Последний год социальный патруль утрачивает свою актуальность. Раньше сезонные (с середины осени по середину весны) вокзалы считались традиционным местом скопления бездомных людей. Там можно было слиться с толпой, переждать ночь или холодные дни. Но теперь правила нахождения ужесточились. Работники не позволяют бездомным людям проводить время в стенах вокзалов. Если раньше за выход можно было встретить несколько десятков нуждающихся, то за последний год — не более 5 человек. В будущем году социальный патруль проводить не планируем.

КОМУ ПОМОГАЕМ?

На вокзалах люди, нуждающиеся в помощи, сильно выделяются на фоне пассажиров. Бездомные могут сидеть в отдельных залах, на полу или в уголке, лежать на скамейках, на лице — следы от недавней драки и полное недоверие к окружающим. Чаще всего среди них можно встретить людей, приехавших в Москву в поисках работы.

ЗАЧЕМ ПОМОГАЕМ?

Этот проект позволяет оказывать адресную помощь и проводить профилактику бездомности. Команда волонтеров, подготовленных ко встрече с бездомными людьми, проводит анкетирование, оказывает информационную поддержку и раздает сухпайки

КТО ПОМОГАЕТ?

«Понимаю, насколько важно человеку обрести человеческое состояние обратно. Эта проблема самая острая, когда человек теряет свое достоинство и нет никого, кто мог бы помочь им выйти из кризиса. Понятно, что мало людей возвращается к нормальной жизни. Это такой тяжелый труд психологов, но шанс все-таки есть. Даже если одна человеческая жизнь будет спасена, благодаря многолетнему труду, то это все равно прекрасно. Потому что жизнь человека — это самое главное»



ГАЛИНА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

КАК ПОМОГАЕМ?

На этом этапе начинают происходить сильные изменения в жизни бездомных людей. Здесь не только закрываются все базовые потребности в еде, ночлеге, безопасности, но и начинается комплексная работа по возвращению человека в социум. Проводятся индивидуальная и групповая работа, арт-терапия, вечера чтения и просмотра кино, общение с добровольцами, походы на культурные и спортивные мероприятия. Человек, длительный срок проживавший на улице, буквально учится навыкам коммуникации, поведения в обществе, меняет ставшие привычными паттерны поведения. В 2022 году Фонд президентских грантов поддержал проект «Снова дома», который позволил привлечь команду психологов-аддиктологов и соцработников для помощи жителям приюта. Грантовый проект завершился в июле 2023 года, но сама программа продолжает активно работать.

КОМУ ПОМОГАЕМ?

Людям с инвалидностью или пожилым людям с химическими зависимостями, которые не имеют жилья или возможности проживать дома.

ЗАЧЕМ ПОМОГАЕМ?

Когда человек проводит длительный срок на улице и/или остается в состоянии химической зависимости, он не может выйти из этой ситуации самостоятельно. А если к этому прибавляется солидный возраст или серьезное заболевание, то задача усложняется в разы. В большинстве случаев подопечные «Дома на полпути» не смогут работать и жить полностью самостоятельно, но способны интегрироваться в общество, жить совместно с другими людьми с аналогичным опытом или в социальных учреждениях.

КТО ПОМОГАЕТ?



ВЛАД

«Главной причиной моего прихода в организацию стало желание послужить Господу Иисусу Христу через помощь ближним. Наверное, в жизни каждого православного христианина наступает момент, когда человек, воцерковляясь, приступая к Таинствам Церкви, получая незаслуженно ту милость и любовь, которую изливает на нас Бог, понимает, что пришло время самому что-то делать во славу Божию, приносить плоды. Этот момент настал и в моей жизни, так я стал добровольцем «Небомживы». Когда позволяет время, то отдельно или вместе с другими добровольцами мы навещаем подопечных приюта, проводим мастер-классы, читаем Евангелие, общаемся с ними на разные темы, смотрим фильмы, пьем чай»



15000 рублей/чел стоит
месяц пребывания
в приюте

12 человек могут
одновременно
находиться в приюте

2 года в среднем
подопечные проходят
реабилитацию

ПОСТРЕАБИЛИТАЦИЯ

КАК ПОМОГАЕМ?

Когда человек выходит из закрытого учреждения, вокруг него сразу много соблазнов из прошлой жизни. Кто-то готов преодолевать искушения и оставаться трезвым, другим — сложнее. Для них и создан наш проект. Это промежуточное звено на пути к полностью самостоятельной жизни. Помимо квалифицированной психологической помощи (посещение психологических консультаций с психологами — как групповых, так и индивидуальных — обязательное условие), им оказывается помощь в трудоустройстве, обучении, социальная и юридическая поддержка.

ЗАЧЕМ ПОМОГАЕМ?

Химическая зависимость может быть и следствием длительного пребывания на улице, и причиной становления бездомным. Поэтому в январе 2023 года мы запустили проект Постреабилитации, который выступает как профилактика бездомности и помогает оставаться трезвыми людям, уже прошедшим улицу.

КОМУ ПОМОГАЕМ?

Зависимым людям, выпускникам реабилитационных центров, которые способны соблюдать распорядок дня и выполнять задания специалистов, не желают возвращаться в прошлое окружение и имеют мотивацию на выздоровление.



АНДРЕЙ

«Страхно, если будет много людей, то будет сложно уживаться с новыми. Нравится нешаблонность. Ничего не обещают, но делают»



СТЕПАН

«Есть проблемы с режимом и пунктуальностью. Все нравится, но социальная адаптация — самое важное. Трудности есть, тяга бывает, но уже знаю методы и инструменты»



АРСЕН

«Появились цели, начал копить, следить за собой, соблюдать режим и прислушиваться к специалистам»



КИРИЛЛ

«Нравятся постоянные мероприятия, движуха. Поначалу напрягали общие собрания, а сейчас интересно»



5000

рублей стоит 1 день работы консультанта по зависимости

30

человек могут проходить реабилитацию одновременно

6

месяцев — минимальный срок прохождения программы

КУЗАНАСТА



23.10.22

состоялась
премьера
на сцене
музея-театра
им. Булгакова

1000+

человек увидели
спектакль по всей
стране

6

спектаклей прошли
в Москве

КАК ПОЯВИЛАСЬ ИДЕЯ?

Идея этого социокультурного проекта зародилась еще в 2021 году. Соединить театр и бездомных людей — задача непростая. Табуированность темы, малая информированность о проблеме, предвзятость и сложность понимания в итоге не стали препятствием на пути к созданию спектакля «Кузанаста». Проект был поддержан Президентским фондом культурных инициатив.

СЮЖЕТ

История четырёх главных героев, которые, каждый в силу своих жизненных обстоятельств, получил статус бездомного. И теперь их главная задача — выжить. Хотя, так может показаться, для двоих, ставших закадычными друзьями (Коля — бездомный со стажем и Толян — старший бездомный-поэт) это вовсе и не испытание, а такой вот дух свободы, где они сами устанавливают ежедневные правила игры — и с удовольствием вовлекают в них других несчастных. Для Анатолия-музыканта его жизнь в последнее время скучна: работа давно не вдохновляет, а жена все время требует денег на шмотки и изменяет с его лучшим другом. Его случайная встреча с любителями духа свободы, Колей и Толяном, разворачивает его жизнь на 180 градусов. Именно от них он видит понимание и чувствует себя нужным. Но внезапно в мужскую компанию врывается Лиля. Красивая и интеллигентная дама, она находится на грани отчаяния. Ее только что обманули мошенники, и она осталась без жилья и средств к существованию, одна посреди огромного мегаполиса. К счастью, на ее пути оказались Толян, Колян и Анатолий.

ОСОБЕННОСТЬ СПЕКТАКЛЯ

Главная фишка проекта — личное участие подопечных «Дома на полпути» в создании спектакля. Впервые в России при работе с бездомными использован метод Class Act: через создание героев пьесы человек проживает травмирующий опыт улицы. Такая вовлеченность имеет мощный терапевтический эффект. Проект нашел отклик у зрителей, а актеры спектакля представили «Кузанасту» на различных фестивалях по всей стране.

СОТРУДНИЧЕСТВО

НУЖНА ПОМОЩЬ

В феврале мы прошли верификацию в фонде «Нужна помощь». Эта организация помогает другим НКО развиваться системно и выстраивать прозрачную систему сбора пожертвований и ведения отчетности.

Для нас это новая ступень на пути к повышению доверия и открытости.

Также мы теперь можем пользоваться инструментами для пожертвований, создавать сборы на платформе «Пользуясь случаем» и получать консультации от специалистов фонда.

АНОНИМНЫЕ СООБЩЕСТВА



В этом году начали активно сотрудничать с АН. Обмен литературой, опытом, приглашения на мероприятия, еженедельные приезды в приют и проведение собраний.

ПРО ЕДУ И ЛЮДЕЙ



Начали съемки кулинарно-просветительского шоу «Про еду и людей». Каждый понедельник в кулинарной студии «Про-Еду» хорошего друга нашей организации Антон Дегтев вместе с приглашенным гостем будет готовить суп для наших подопечных на вокзале и говорить про бездомность, благотворительность и добрые дела. Премьера состоится 4 сентября в группе ВКонтакте и на YouTube-канале «Небомживы».

ПРЕОДОЛЕЙ-КА



«Преодолей-ка» — это не только благотворительный фонд, который более 10 лет помогает людям с инвалидностью интегрироваться в общество, но еще и инклюзивный танцевальный проект. Рожденный на стыке хореографии, психологии и реабилитационной медицины, он помогает детям и взрослым с особенностями здоровья двигаться и чувствовать музыку.

Сергея Просецкий — постоянно занимается там второй год

О НАС ГОВОРЯТ



«Не гоните на улицу»:
как помочь
бездомным зимой



В музее-театре
«Булгаковский дом»
состоялась премьера
спектакля «Кузанаста»



Машина для помощи
бездомным...



Тарелка супа для
бездомного стоит
100 рублей



Знак Равенства.
Небомживы



«Небомживы» будет
вести кулинарное шоу
«Про еду и людей»

ДОХОДЫ

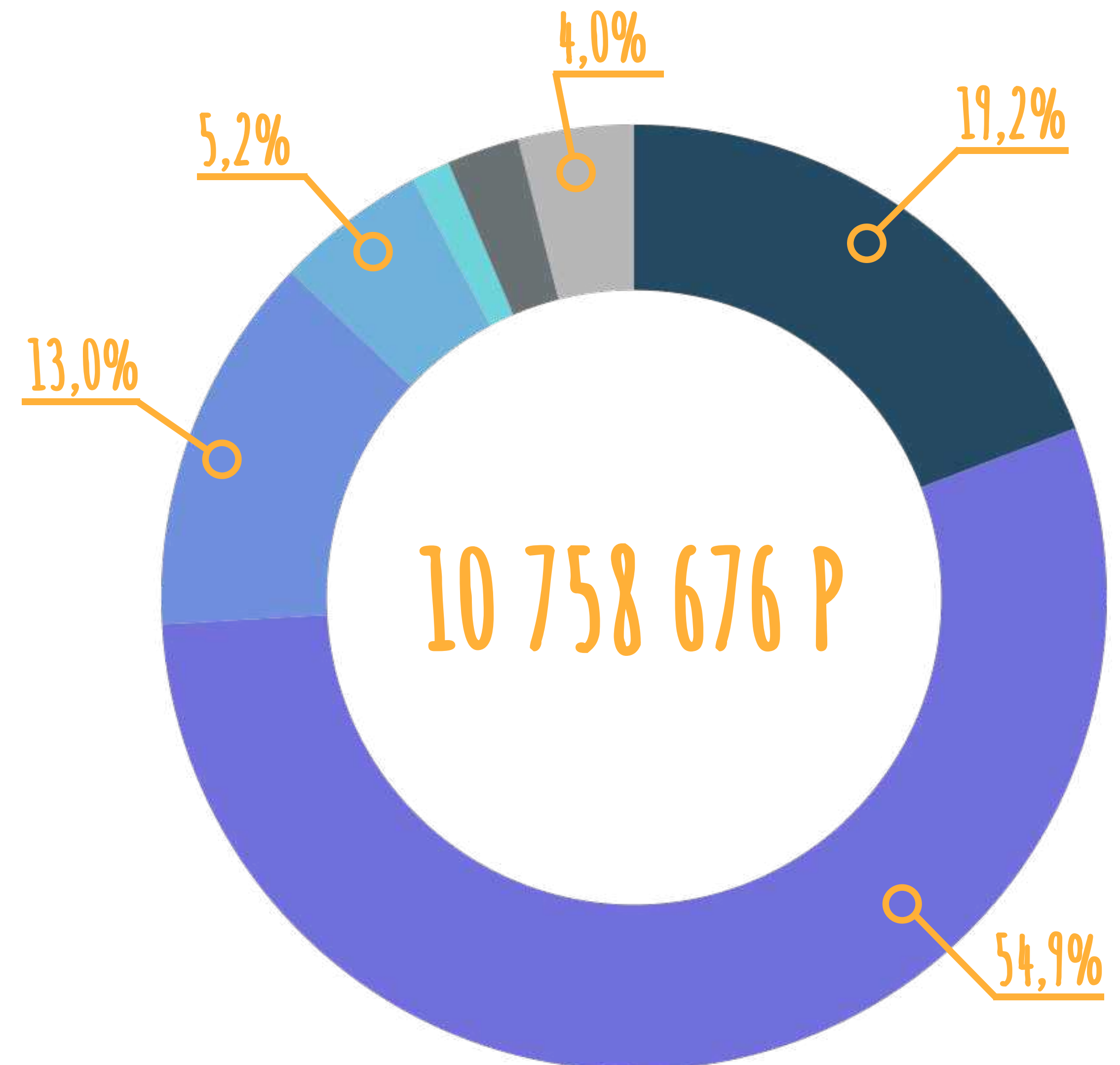


ВАДИМ КУЗНЕЦОВ

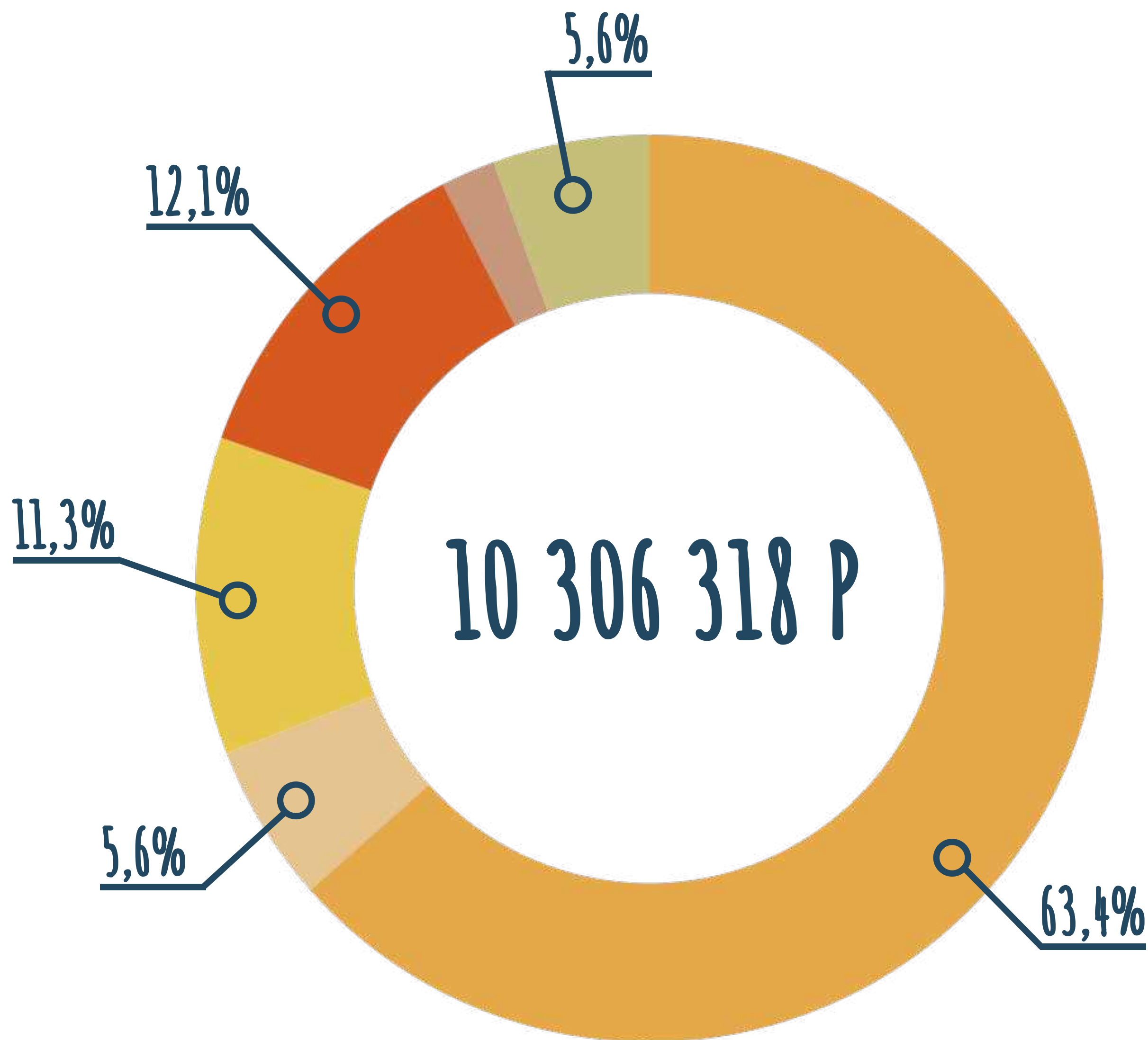
«Хочется поблагодарить всех, кто помогал нам деньгами, одеждой, продуктами. Каждое пожертвование — вклад в решение проблемы бездомности. Без вашей поддержки мы бы не могли поддерживать существующие проекты и создавать новые»

- » Общее количество пожертвований от физических лиц несколько **уменьшилось** по сравнению с прошлым годом, но **возросла** общая сумма сборов
- » В течение года нашу организацию регулярно поддерживали почти **100 доноров**. Общее число жертвователей — свыше **1,5 тысяч человек**
- » В июле **закончилась** грантовая поддержка от ФПГ
- » Активно внедрялись новые каналы сбора пожертвований (в т.ч. и в натуральном виде: краудфандинг, сотрудничества с другими НКО и коммерческими компаниями)
- » Натуральные пожертвования переведены в финансовый эквивалент из расчета: **100 рублей за 1 кг**

Гранты и субсидии	2 063 338 Р
Пожертвования от крупных спонсоров	5 908 244 Р
Массовые пожертвования	1 396 297 Р
Пожертвования от юридических лиц	558 576 Р
Сборы на платформах Planeta.ru, Нужна помощь	139 850 Р
Натуральные пожертвования (продукты, одежда)	425 000 Р
Остаток с прошлого года	267 371 Р



РАСХОДЫ



- » Самая большая статья расходов — проекты Реабилитации и Постреабилитации. Сюда входят и оплата аренды приютов, и обеспечение питанием, средствами гигиены, одеждой, и занятия со специалистами по реабилитации. Без этого всего невозможно добиться главной цели — возвращения человека в социум и обретения дома.
- » Особенно удивляет статья расходов на банковские услуги, оплату налогов, обязательных взносов. Как оказалось, она сравнима по объему трат с проектами «Точки входа», где мы помогаем людям с едой, одеждой и получением информации.
- » Хотелось бы больше выделять средств на различные просветительские проекты и мероприятия, а также на профилактику бездомности. Ведь предупредить и предотвратить гораздо эффективнее, чем бороться с последствиями. Звучит как отличный план на следующий год!

Реабилитация и Постреабилитация	6 536 936 Р
Проекты «Точки входа»	581 806 Р
Административно-хозяйственные расходы	1 165 555 Р
«Кузана́ста»	1 247 135 Р
Просветительская деятельность	200 092 Р
Банковские услуги, налоги и т.п.	574 794 Р

КСТАТИ, О ПЛАНАХ

ПРОФИЛАКТИКА

Пока почти все наши проекты были направлены на помощь в решении последствий бездомности: раздача еды, одежды, психологическая реабилитация, социальная, информационная и юридическая помощь. Это, безусловно, важная часть работы. Но профилактика и превентивные меры имеют большую эффективность. В этом году хотим сделать упор именно на это.

КОЛЛАБОРАЦИИ

В этом году мы уже начали активнее взаимодействовать с коммерческими компаниями и другими НКО. И не планируем на этом останавливаться. Хотим создавать больше совместных проектов, чтобы расширить аудиторию и рассказать проблеме бездомности как можно большему числу людей.

ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ

За годы работы был накоплен немалый практический опыт в области оказания помощи бездомным и зависимым людям, психологической реабилитации, восстановлении социального статуса, которым можем поделиться с коллегами по сектору. Но сюда относится опыт не только наших специалистов, но и наших выпускников. Хотим устроить встречу или даже серию встреч действующих подопечных и тех, кто уже ушел в самостоятельную жизнь. Когда перед глазами пример человека, успешно завершившего путь, который ты сейчас проходишь, мотивация усиливается.

РЕКВИЗИТЫ

РБОО «Небомживы»

Р/с: 40703810801770000009

ИНН: 9721085991

ОГРН: 1197700012971

АО "АЛЬФА-БАНК"

БИК: 044525593

К/с: 30101810200000000593

в ГУ БАНКА РОССИИ ПО ЦФО



Телефон офиса: +7 (495) 740-27-47

Горячая линия приюта: +7 (999) 111-91-10

E-mail: info@nebomzhivy.ru

ВКонтакте: <https://vk.com/nebomzhivy>

Telegram: https://t.me/nebomzhivy_life

YouTube-канал:

<https://www.youtube.com/@nebomzhivy>

