



# ГОДОВОЙ ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ

РООСО «ПАРОМ»

2025

# Содержание

- Содержание..... 2
- Вступительное слово..... 3
- Кто мы..... 4
- Команда ..... 5
- Наполняем тарелки и сердца..... 7
- Почему у нас нет офиса..... 9
- Поступления..... 10
- Расходы..... 11
- ТМЦ..... 12
- Мероприятия в цифрах..... 13
- Добровольчество..... 14
- Успехи года..... 16
- История поддержки..... 17
- Наши партнёры..... 18
- Награды и сертификаты..... 20
- Фотоальбом..... 21
- Общая информация..... 23



# Вступительное слово

Дорогие наши друзья! 🤝

2025 год стал для нас настоящим годом прорыва. Вместе мы вышли на качественно новый уровень — благодаря удивительной платформе «Технология добра» и программе Совкомбанка «Про добро». ✨

За этот год нам удалось собрать почти 500 000 рублей. Которые мы направили на добрые дела: продуктовые и гигиенические наборы, а также нательное бельё для тех, кто особенно нуждается в поддержке. ❤️

Конечно, мы пробовали пройти верификацию и на других платформах — в «Д Групп» и Т-Банке. Но нашу заявку вернули с пожеланиями доработать, что мы и сделаем. 📝

Направление, которое мы задали ещё в 2023 году — помогать пожилым и малоимущим пенсионерам продуктовыми наборами, — по-прежнему остаётся для нас главным. Каждый месяц около 20 человек получают нашу продуктовую помощь. Это позволяет им сэкономить свои средства и потратить их на самое важное: лекарства и другие жизненно необходимые вещи. 💊 🍷

Наша команда в 2025 году участвовала в акции «Щедрый вторник», которая прошла 2 декабря. И сейчас у нас есть заветное желание — привести этот «Щедрый вторник» в Нижний Тагил. Чтобы рядом со щедрым Екатеринбургом появился ещё и щедрый, добрый Нижний Тагил. 📺

И самое главное, что мы хотим сказать. Огромное, сердечное спасибо нашим подписчикам — всем, кто читает наши посты, ставит лайки, делится с друзьями, помогает нам двигаться вперёд. Всем, кто голосует за нас, поддерживает нашу работу, делает посильные и даже непосильные переводы, приносит продукты и средства гигиены. Спасибо вам огромное, дорогие наши подписчики и неравнодушные люди! 🙏🌱

**Весь этот успех, все достижения 2025 года — это наша общая заслуга. Без вас мы бы не справились.**

**Спасибо, что вы с нами. ❤️😊**



Директор РООСО «ПАРОМ»  
МЕДОВИКОВ ЛЕОНИД

# КТО МЫ.....

В 2025 году проекту «Тарелка Добра» исполнилось 12 лет. Не отдельной организации, но самой идее, миссии и стремлению помогать тем, кто оказался за гранью общественного внимания.

Начало «Тарелки» было положено много лет назад группой неравнодушных людей, которые начали раздавать горячие обеды бездомным. Тогда о системной помощи речи не шло — кормление и содействие в размещении в приюты были основными способами поддержки. Со временем добровольцев и работы становилось больше, расширялась и помощь — по мере поступления запросов, увеличивалось число нуждающихся.

В 2022 году было решено создать официальную общественную организацию. У движения появилось юридическое лицо и название «Паром». Название отражает суть — это средство переправы людей из зоны риска к безопасной жизни.

Причины для этого были — легализация деятельности, начало систематизированной помощи и доступ к новым возможностям. Цель остается прежней — поддержка уязвимых слоёв населения в кризисных ситуациях.

Общее собрание членов организации >>>  
Правление >>>  
Директор

## ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ:

- >> Раздаём горячие обеды, чистую сезонную одежду, средства гигиены.
- >> Информируем, консультируем целевую аудиторию по юридическим и социальным вопросам.
- >> Помогаем восстановить документы.
- >> Сопровождение в медицинские учреждения.
- >> Сопровождаем в суды, гос. инспекции.
- >> Помогаем с устройством в приюты, социальные гостиницы, реабилитационные центры и т.д
- >> Поддерживаем пенсионеров продуктами питания.

**СТАРАЕМСЯ СДЕЛАТЬ ВСЁ , ЧТО БЫ  
ЧЕЛОВЕК НЕ ВЕРНУЛСЯ НА ТОЧКУ  
РАЗДАЧИ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ !**

# КОМАНДА



**Медовикова Екатерина**  
координатор проекта “Тарелка добра”.фанрайзер.



**МЕЛЫНИКОВ АЛЕКСЕЙ**

**ВОЛОНТЁР. НАША МОЩЬ И СИЛА.**  
Раздача горячих обедов. Поднимает, носит, грузит всё, что не под силу нашим девушкам



**ГАЛИНА ЗВЫЛОВА**

Помощник куратора выездной группы.  
Волонтёр.

# КОМАНДА



Хец Наталья.  
Куратор выездной группы,раздачи горячих обедов.



Шумилова Елена.  
Куратор 2 выездной группы,раздачи горячих обедов.



МУСИХИНА ОЛЬГА.  
Бухгалтер

# НАПОЛНЯЕМ ТАРЕЛКИ И СЕРДЦА.

С чего всё начиналось и почему “еда”.

Еда — одна из главных базовых потребностей человека.

Раздача еды — самый простой и понятный формат. Именно с этого проекта — «Тарелка добра» — когда-то всё началось. Это низкопороговый проект, участвовать может кто угодно. Когда человек утоляет голод, он становится спокойнее, открывается для разговора и начинает доверять .

Настоящая цель проекта

Мы не просто раздаём еду. Мы рассказываем человеку, какую ещё помощь он может получить: юридическую, психологическую, услуги социального работника, содействие в устройстве в приют, в государственный пансионат и т.д

За 2025 год, нами было роздано:

»»» 3700 порций горячих обедов.

160рублей -1 порция.

На сумму 592 000 рублей.

Для кого этот проект?

Это все, кому не хватает денег даже на базовые нужды: бездомные, пожилые, люди с инвалидностью, малоимущие, иногда просто небогатые люди. Для каждого из них проект становится возможностью получить еду, одежду, консультативную помощь и просто пообщаться.

Сама раздача обедов длится от 20 до 40 минут.

За этим временем стоит : закупка продуктов и другой помощи, готовка, дорога на точку и обратно, мытьё инвентаря, поиск ресурсов. Ведение социальных сетей, сайта. Отчёты в контролирующие органы.



Наполняем тарелки и сердца

# НАПОЛНЯЕМ ТАРЕЛКИ И СЕРДЦА.

## АДРЕСА МЕСТ РАЗДАЧИ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ.

- › Понедельник: 14:00 (Центр, ул. Циолковского 7)
- › Вторник: 15:00 (Вагонка, ул.Дзержинского 69 )
- › Среда 12:00 (Выя, металлоприемка ул. Быкова 11).
- › Четверг 15:00 (Красный камень, ул.Победы 20).
- › Пятница 14:00 (Тагилстрой, ул.Красных зорь 9)



# ПОЧЕМУ У НАС НЕТ ОФИСА...

У нас изначально так сложилось. Мы начинали не с аренды стен, а с выездных бригад на точках раздачи горячих обедов. Люди приходили туда, ели, рассказывали о своих нуждах, проблемах, просили помощи или просто высказывались. И мы поняли: отдельное помещение нам просто не нужно. Оно не делает нашу работу лучше.

На данном этапе мы не видим необходимости в офисе. Он привязал бы нас к одному адресу в каком либо районе города, а люди разбросаны по всему городу, по разным районам. Поэтому мы остались при своей схеме: сами выезжаем туда, где людям удобно. Если же кому-то нужно строго официально — в каждом районе есть своя социальная служба, он всегда может прийти туда.

+Плюсы такого подхода (которые мы не искали, но они пришли сами собой):

- Нет затрат на аренду, коммуналку, уборку, охрану — сэкономленные деньги идут на еду и помощь, а не на содержание стен.
- Нет расходов на дорогу сотрудникам в офис — время и силы уходят на работу в районы, а не на пробки.
- Мы всегда там, где люди. Офис привязал бы нас к одному месту. А без офиса мы можем быть в любом районе в нужное время.

Как мы работаем внутри? Вся координация — на обычных звонках, сообщениях в мессенджерах и встречах по необходимости. Никаких сложных технологий. У каждого сотрудника есть ноутбук, телефон, принтер. Он работает из дома или прямо с точки. Инвентарь хранится и моется дома у кураторов выездных групп, это экономит главный ресурс-время.

**И главное: мы не стали менее эффективными. Напротив — быстрее реагируем, не тратим время на дорогу в офис и обратно, не отвлекаемся на офисные бытовые мелочи. Эффективность измеряется не присутствием в кабинете, а реальной помощью людям на местах.**

Отсутствие офиса — это не мода и не «облачный тренд».  
Это формат работы, который оказался удобнее для нашего дела.  
На данный момент-мы не видим причин менять то, что не даёт сбой.

# ПОСТУПЛЕНИЯ

<b>Пожертвования от физических лиц</b>	<b>208 382р</b>	
<b>Пожертвования от юридических лиц</b>	<b>20 000р</b>	
<b>Платформы для НКО</b>	<b>266 671р</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>495 053р</b>	

Бюджет 2025 года больше бюджета 2024 года в 3.3 раза(на 228 %).Это очень сильный рост,за один год.

## Сравнение бюджета\*

**2023г. 110193 рублей**

**2024г. 150710 рублей**

**2025г. 495 053 рублей**



\*без учёта личных средств

# РАСХОДЫ

<b>Продуктовые и гигиенические наборы.*</b>	<b>275 656 р.</b>	<b>55.17%</b>
<b>Оплата санпропускника(баня).</b>	<b>13 586 р.</b>	<b>2.75%</b>
<b>Обучение</b>	<b>14900 р.</b>	<b>2.98%</b>
<b>Оплата сайта</b>	<b>3676 р.</b>	<b>0.74%</b>
<b>Оплата труда **</b>	<b>66402 р.</b>	<b>13.29%</b>
<b>Содержание транспорта</b>	<b>69830 р.</b>	<b>13.98%</b>
<b>ГСМ (целевое поступление)***</b>	<b>35000 р.</b>	<b>7.01%</b>
<b>Прочие административные расходы</b>	<b>20556 р.</b>	<b>4.11%</b>
<b>ИТОГО****</b>	<b>499 606 р.</b>	

\*В этом году мы увеличили,за счёт платформы “ПроДобро” сумму пожертвований,что дало нам возможность ,поддерживать большее количество людей,на постоянной основе.

\*\* заработная плата директора за 3 месяца(октябрь,ноябрь,декабрь.)

\*\*\*ГСМ(целевое поступление)от юридического лица,на покрытие транспортных расходов(бензин),для выезда на точки раздачи горячих обедов.

\*\*\*\* без учёта личных вложений

# Товарно материальные ценности для уставной деятельности.

ТМЦ в НКО — это любые осязаемые предметы (вещи, материалы), которые имеются у организации для выполнения своей миссии и реализации уставных задач.

Проще говоря: это всё «вещественное», что нужно НКО, чтобы работать и достигать общественно полезных целей.

Несмотря на то, что финансовых средств объективно недостаточно для покрытия всех текущих затрат, этот дефицит успешно перекрывается за счёт задействования наших материально-технических ценностей. Благодаря ТМЦ мы обеспечиваем непрерывность работы там, где денег нет.

Так безвозмездно у нас: хлеб, одноразовая посуда, бакалея(при чем хватает не только нам, но и реабилитационным центрам и приютам),овощи, автохимия. Нам готовят столовые, делают шиномонтаж, меняют масло в машине и масло тоже дают в качестве благотворительной помощи .

**За 2025 год;**

**Хлеб:** 51булка в неделю\*52 недели в году\*36 руб/шт=95472 руб

**Одноразовая посуда;** 3600 комплектов в год(стакан,ложка,салфетка,тарелка)\*3 руб/шт=10800руб.

**Бакалея:** 30 кг ежемесячно бакалеи.=360кг(макарон.крупы)



# Мероприятия в цифрах

**262** выезда было совершено на точки раздачи горячих обедов.

**3700** порций обеда(суп,чай,хлеб)было роздано.

**23** человека получили услуги санпропускника.

**1000** кг одежды получили от “Вещь Добра” <https://vk.com/vesh.dobra> и раздали.

**100** продуктовых наборов было собрано и роздано среди целевой аудитории,это почти **500** кг.помощи.

**140** кг.продуктов мы получили от волонтерского отряда

“Киви”[https://vk.com/kiwi\\_25](https://vk.com/kiwi_25)

**500** пар чулочно –носочных изделий,

**233** шт.нижнего белья,

**105** пар теплых перчаток,**100** пар

войлочных стелек,**190** шт.носовых платков,закупили и раздаём.

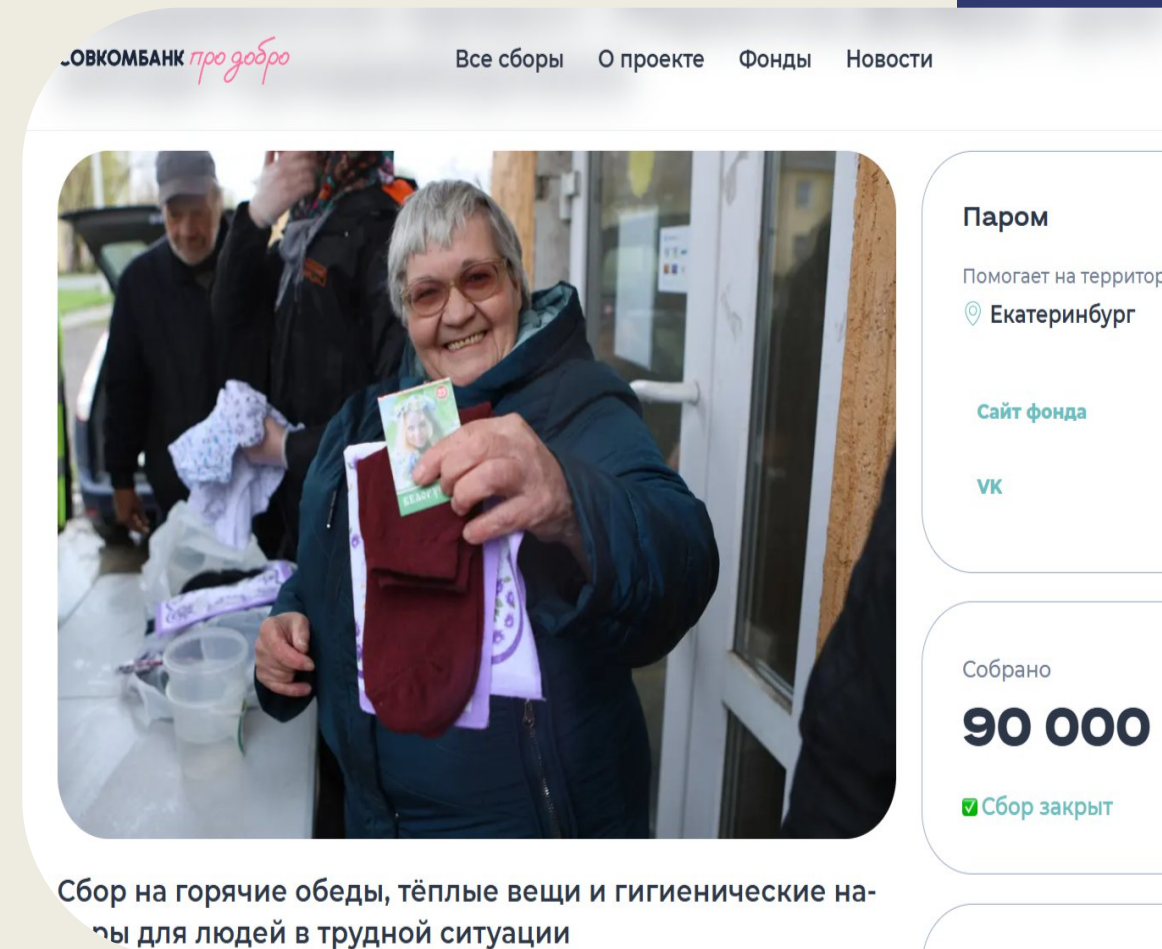
**7** паспортов граждан РФ были восстановлены.

**1** СНИЛС,**1** полис ОМС.

**14** ФГ обследований.

**2** группы инвалидности были установлены.

**1** госпитализация.



Сбор на горячие обеды, тёплые вещи и гигиенические наборы для людей в трудной ситуации

Собрано **90 000**

Сбор закрыт

## #ЩЕДРЫЙ ТОРНИК

**2 декабря 2025г,стал для нас по настоящему щедрым.**

**Благодаря благотворительному проекту “Совкомбанк продобро”.**

**В этот день нам удалось собрать 90 000 рублей.**

# Добровольчество

**Доброволец — это человек, который:**

**-действует по собственному желанию, без принуждения;**

**-зачастую выполняет** какую-либо **работу** или берёт на себя обязательства **без материального вознаграждения** (то есть безвозмездно);

**-вкладывает в дело своё время, навыки и силы ради помощи другим или на благо общества.**

Напомним, наша организация, началась в 2013г, с проекта “Тарелка добра” и группы единомышленников. Леонид Медовиков с соратниками, выезжали на один адрес для раздачи горячих обедов, движимые желанием помочь людям вырваться с улицы и из обстоятельств, в которых они оказались. Этот труд нашёл отклик в сердцах и в 2016 году, количество точек выросло до 5 шт. С 2018 года команда из шести добровольцев остаётся неизменной. наших добровольцев вы можете посмотреть в разделе команда.

Добровольчество — один из столпов устойчивости нашей организации.

Когда в пандемию многие НКО вынужденно сворачивали помощь (потому что их работа держалась на наёмных, оплачиваемых сотрудниках), закрывались сборы, замирало финансирование, и платить зарплаты становилось нечем. У нас было всё как и прежде.

Наши добровольцы никогда не зависели от зарплат, поэтому любой финансовый кризис — будь то пандемия, экономическая турбулентность или отсутствие грантов — мы проходили без потери темпа и команды.

Нас не останавливало отсутствие вознаграждения\*, потому что нас двигает не зарплата, а общее дело. Это не значит, что нам легко. Но наш опыт доказывает: добровольчество может быть не только помощью другим, но и надёжной опорой самой организации.

\*откроем маленькую тайну в 2026г.мы стали победителями в ФПГ и теперь в течении 8 месяцев, труд будет оплачиваемый.

# Добровольчество

Так же мы привлекаем, в качестве добровольцев, на постоянной основе людей из числа проходящих за горячими обедами. Критерии: желание помочь, опрятность, адекватность.



**ЕВГЕНИЙ**



**ЛЮБОВЬ**

Любовь Геннадьевна, как то шла в одну из пятниц мимо точки раздачи горячих обедов. Шла - шла и не прошла мимо. Ее заинтересовало происходящее, она оказалась общительной и после разговора стала приходить к нам каждую пятницу. Супов не брала, а только хлеб. Придет, постоит, поговорит. Зачем приходить, если суп не берет, чай редко пьет? За общением!!!

У нас была нужда в людях, в помощи и она отозвалась, на то самое "Что надо делать?" Ну и с этого момента в нашей команде прибыло. Чему мы несказанно рады. Вместе мы уже 3 года.



**ТАТЬЯНА**

Татьяна Прокопьевна. 74 года. У Татьяны Прокопьевны было 8 детей и все погибли при разных обстоятельствах (образ жизни, не те компании и т.д.) Воспитывает не совершеннолетнюю внучку от дочери. на точку раздачи обедов приходит давно. И да же переехав в другой район, нашла нас и там. Говорила, что обед поддерживает, да и общения не хватает. Всегда приходила не довольная, где то дерзила.

Однажды, куратор приехала одна на раздачу и сказала Татьяна, вы сегодня будете резать хлеб, "нужны руки, а не язык" с тех пор татьяну Прокопьевну как подминили. Стала улыбаться, вежливо разговаривать. Больше года еженедельно, по средам, режет хлеб на раздаче.

**История Татьяны из первых уст;**  
[https://vk.com/clip326675687\\_456239214](https://vk.com/clip326675687_456239214)

В 2022 году во время благотворительного обеда к нам подошёл Евгений. Ему была нужна помощь: на ноге была серьёзная, запущенная рана. Мы не могли оставить его в беде.

А сегодня Евгений — стал нашей помощью. Теперь в некоторых делах мы можем положиться на него так же, как когда-то он положился на нас. Это и есть главная цель проекта — возвращать людям веру в себя и возможность помогать другим.

**Подробная история Евгения:**  
[https://vk.com/wall326675687\\_1114](https://vk.com/wall326675687_1114)

# Успехи года

## «Технологии Добра: наш надежный партнер в созидании!»

Уже полтора года наша организация эффективно развивается вместе с «Технологии Добра». За это время мы не только оценили философию проекта, но и на практике убедились в его реальной и измеримой пользе. Мы активно используем 5 ключевых продуктов, которые стали для нас мощным инструментом для достижения целей.

Все началось с сайта на «Craftum» – в то время, когда своих сил и средств на создание сайта у нас просто не было, а собрать сайт, на минуточку, стоит от 30 000 р. Для нас это стало настоящим подарком. Ведь сайт – это лицо организации, и визитная карточка, и рабочий инструмент.

Затем мы добавили – простую, да не простую кнопку для сбора пожертвований. Как выяснилось, людям проще переходить по ссылке и делать пожертвования, нежели вбивать ИНН организации и т.д. Ссылку легко передавать, и людям удобно ею пользоваться. Все это – без комиссий и обслуживания счета.

Особенно нас радует платформа [«Совкомбанк про добро»](#) – с ее помощью, [«Юридическая поддержка для НКО»](#)-помогает нам с редактированием устава. Услуга редактирования устава с подготовкой документов стоит от 5000 р

[Бесплатная IT-поддержка](#) -для НКО отремонтировала наш фондовый ноутбук.

Все это – большая помощь, которую сложно было бы обеспечить самостоятельно.

## Конкретные результаты и экономический эффект с марта 2025 года:

Привлечено средств: 232 000 рублей с помощью «Совкомбанк про добро» и 344 311 рублей вместе с эквайрингом;

Сэкономлено средств: около 90 000 рублей на создании сайта, юридических услугах и ремонте техники.

**«Технологии Добра» для нас – это уверенность.**

**Уверенность в том, что мы можем помогать больше, расти и реализовывать даже самые смелые идеи.**

 Технологии  
Добра

Благотворительный проект СовкомБанк и Skolkovo FinTech Hub

Делайте добро, цифровую  
поддержку мы берем на себя!



# ИСТОРИЯ ПОДДЕРЖКИ

В нашей организации есть автомобиль. Не просто машина, а настоящий друг — мы его ласково называем Бегемотик. На нём трудятся наши волонтеры, и, честно говоря, без него почти ничего бы не получалось: выезды на точки раздачи, перевозка вещей, сбор гуманитарной помощи — всё на нём.

Бегемотик уже не новый. И как любое железо (хоть и любимое), он со временем ржавеет и изнашивается. Так случилось и в этот раз: сломалась рулевая рейка, а стоит она недешево.

Мы решили рискнуть — написали пост и попросили людей о поддержке. Нужно было собрать 41 тысячу рублей. И знаете что? Всего за 12 часов нам пришло 58 тысяч!

Мы оплатили рейку, и у нас даже осталось.  
Мы и не ожидали такого отклика!  
Благодарности нет предела!!!

БОЛЕЕ ПОДРОБНО ОБ ЭТОЙ ИСТОРИИ:  
тут >>> [https://vk.com/wall326675687\\_973](https://vk.com/wall326675687_973)  
и тут >>>> [https://vk.com/wall326675687\\_977](https://vk.com/wall326675687_977)



# НАШИ ПАРТНЁРЫ

## »»» Столовые:

- Понедельник- И.П ЮРК (безвозмездно).ул. Пархоменко 1а
- Среда, четверг- КП и БУ «Партнёр».«Самородок» угол ул. Мира и • ул. Циолковского.(безвозмездно)
- Пятница-кафе «Calvados» ул.Гвардейская 23 а (безвозмездно).

## »»» Хлеб:

ОАО «ТАГИЛ ХЛЕБ» 51 булка хлеба еженедельно.

## Одноразовая посуда:

- ООО «Лидер» Галян И.В 200 шт (тарелка, ложка, стакан)ежемесячно,
- ООО «УДАЧА» Белокопытцева О.В 100 шт(тарелка, ложка, стакан) ежемесячно.

## • Овощи:

ООО «Ураешка», так же равнодушные граждане.

## »»» Автомобили:

автомагазин «Quattro» ул. Балакинская 1а. Масло для 2х автомобилей организации +замена.(безвозмездно).

- Дилерский центр «АСМОТО» Тагил.
- И.П Пятыгин В.В (шиномонтаж,сервисные работы).
- Бакалея: И.П Шведов А.Г.
- И.П Лунин К.В
- И.П Черногоров К.В <https://shtorystore.ru/o-kompanii/> ежемесячная помощь на ГСМ



# НАШИ ПАРТНЁРЫ

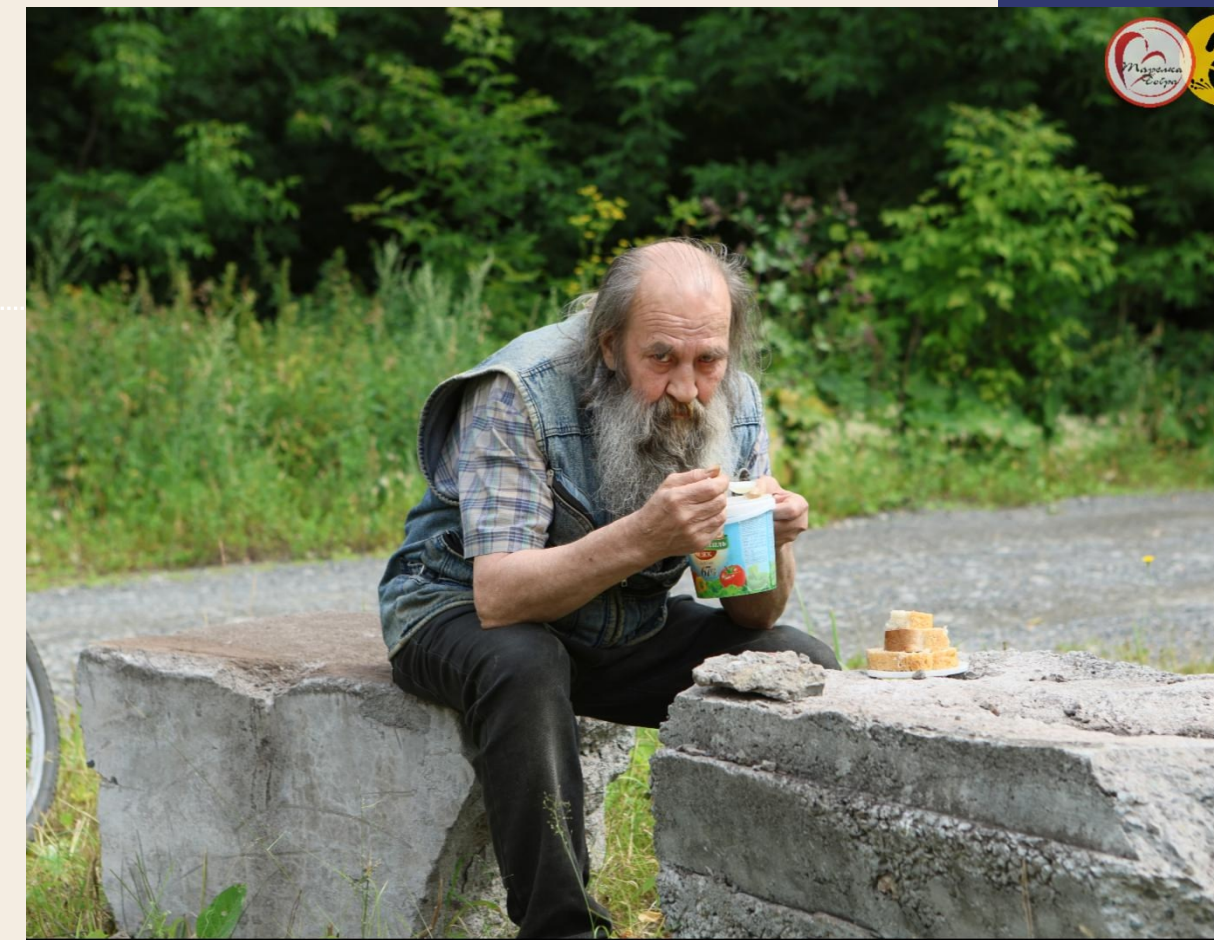
- КЦСОН ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г.НИЖНИЙ ТАГИЛ [HTTPS://ZABOTA057.MSP.MIDURAL.RU/](https://zabota057.msp.midural.ru/)
- КЦСОН ТАГИЛСТРОЕВСКОГО РАЙОНА Г.НИЖНИЙ ТАГИЛ <https://zabota066.msp.midural.ru/>
- ГАУЗ СО Противотуберкулезный диспансер №3 <https://gbuz-so-ptd-gbuz-so.vsite.pro/>
- Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Нижний Тагил» <https://fbuz66.ru/http-vm-3045885a-na4u-ru-filial/nizhnetagilskiy-filial-tsentra.php>
- ГАУЗ СО «Психиатрическая больница №7» <https://guzsopb7.ru/>
- Отдел полиции № 19 мму МВД России Нижнетагильское.
- НКО • «Вещь добра» <https://vk.com/vesh.dobra?from=search>
- БФ «Люблю и Благодарю» <https://libfund.ru/>
- Коалиция «Забота рядом» <https://silveragemap.ru/o-nas/koaliciya/>
- ЦХВЕ «Иисуса Христа» ул. Большевитская 18, ЦХВЕ ул. Кирова 25
- Школьный волонтерский отряд «КИВИ» , ЗАТО Свободный [https://vk.com/kiwi\\_25](https://vk.com/kiwi_25)
- БФ «МЕНОРА» <https://menora-ural.ru/>
- Благотворительная платформа «СОВКОМБАНК ПРО ДОБРО» <https://prodobro.ru/>
- «Технологии Добра» <https://технологииидобра.рф/>



# Награды, сертификаты



# ФОТОАЛЬБОМ



# ФОТОАЛЬБОМ



# ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Полное наименование:** Региональная Общественная Организация Свердловской области по оказанию помощи социально незащищённым категориям населения “Паром”

**Сокращенное наименование:** РООСО “ПАРОМ”

**Реквизиты: ОГРН** 1226600031921

**ИНН /КПП** 6623140720/663201001

**Дата регистрации организации:** 02.06.2022

**Банковские реквизиты организации:** ПАО

Сбербанк **ИНН/КПП банка** 7707083893/667143001

**Кор.счёт:** 30101810500000000674 **БИК** 046577674

**Расчётный счёт** 40703810216540005038

**Юридический адрес (с почтовым индексом):** 622002  
СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ Г.О. ГОРОД НИЖНИЙ ТАГИЛ Г.НИЖНИЙ  
ТАГИЛ ТРАКТ ЛИПОВЫЙ Д.19 КВ 8

**директор** Медовиков Леонид Валерьевич

**Телефон:** 8 (3435) 92-07-10

8 (952) 137-85-31

8 (982) 62-777-34

**Сайт:** <https://паромпомощь.рф/>

**Электронная почта:** [paromtagil@mail.ru](mailto:paromtagil@mail.ru)

**Социальные сети:** <https://vk.com/tarelkadobra>

