



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«ФОМА» / FOMA.RU

При поддержке Синодального отдела
по взаимоотношениям Церкви с обществом
и СМИ Московской Патриархата

Выпуск
14.10.2026

№ 2 (23)



Больше
о вере
и церковной
жизни —
в журнале
«Фома»!

С праздником Покрова Пресвятой Богородицы!



Дом и дерево. Александр Простов, 1998

ПОКРОВ

Пресвятой Богородицы

великий праздник
14 октября

История праздника

В 910 году к Константинополю подступили войска варваров. Жители столицы в ужасе ждали, что к утру они могут проститься с жизнью.

Люди собрались в храмах и молились об избавлении от врагов. И вот среди ночи юродивому Андрею (славянину, попавшему некогда в византийский плен) во Влахернском храме было видение. Он увидел идущую по воздуху Богородицу, озаренную светом, окруженную ангелами и сонмом святых. По описанию святого Димитрия Ростовского, Богородица «...сняла с Себя блиставшее наподобие молнии великое и страшное покрывало, которое носила на Пречистой главе Своей и, держа его с великою торжественностью Своими Пречистыми руками, распростерла над всем стоящим народом».

Чудесный покров защитил город. Поднявшаяся буря разметала корабли варваров, избавив жителей Константинополя от смерти. ✝.

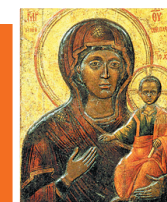


Икона Покрова

Изображение на иконе иллюстрирует слова кондака праздника Покров: **5** Дева ныне предстоит **2** в церкви, и с лики святых невидимо за ны молится **1** Богу: **7** ангели со **6** архиереи поклоняются, **8** апостолы же **9** со пророки ликуют: нас бо ради молит Богородица Превечного Бога.

3 Ангелы держат над Богородицей Ее головной **4** покров.

10 Юродивый Андрей указывает на Богородицу своему ученику.



БОГОРОДИЦА
ВЛАХЕРНСКАЯ

По одной версии — та самая икона, перед которой молились во время чуда Покрова. Икону привезли в дар царю Алексею Михайловичу. Сегодня находится в Успенском соборе Московского Кремля.

ГОВОРЯТ, ЧТО...

Венчался на Покров — крепкий брак гарантирован?



Фото Анастасии Данченко

Есть поверье, что те, кто венчался на Покров, будут в браке «под покровом Богородицы». Поверье пошло от крестьянской традиции свадебных гуляний после завершения сбора урожая.

На самом деле с точки зрения Церкви венчание на Покров ровно такое же, как и в другие дни. Оно (как и венчание в любой другой день!) не дает гарантии семейного счастья.

Однако само стремление вверить свою семью Богородице — очень правильное! Главное — не надеяться на какую-то магию даты, а самим молиться о своей семье, ходить в Церковь и любить друг друга. ✝.

ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ:

Почему икон Богородицы так много? Есть ли разница, перед какой молиться?

Известно, сколько всего икон Богородицы в мире?

Богородичных икон действительно очень много. Для удобства иконописцы даже выделили несколько типов иконографии таких икон:

1 **Оранта**, «Молящая» — Богоматерь с воздетыми к Небу руками. Пример: Ярославская Оранта.

2 **Елеуса**, «Милующая» — Христос прильнул к щеке Мамы и обнял Ее за шею. Пример: Владимирская.

3 **Одигитрия**, «Указывающая путь» — и Христос, и Богоматерь смотрят прямо на нас, Богородица указывает рукою на Спасителя. Пример: Тихвинская.

4 **Деисис**, «Моление» — Богородица и Иоанн Предтеча предстоят Спасителю, сидящему на Престоле. Пример: Деисис, XV в.

5 **Панахранта**, «Всепорочная» — Богородица на престоле. Пример: Державная.

6 **Богородица без Младенца**, но и не с воздетыми к Небу руками. Пример: Умиление.

7 **Иконы, посвященные какому-либо событию из жизни Богородицы**. Пример: Покров.

Сколько всего разных икон Богородицы, сосчитать невозможно.

Почему они все такие разные?

Разные художники напишут совершенно разные портреты одного и того же человека, при том, что они этого человека видят. Иконописцам же гораздо важнее передать не портретное сходство, а внутреннюю сущность изображенного. Ведь икона — это всегда окно в мир Царствия Небесного.

Фото Марины Стратовой



Почему одни иконы чудотворные, а другие нет? И есть ли разница, перед какой иконой от какой болезни молиться?

Потому что Бог творит чудеса тогда и так, как Он хочет. Поэтому и нет никакой разницы, перед какой иконой Богородицы вы будете молиться — древней чудотворной или маленькой бумажной. Главное — просите с чистым сердцем. И Божия Матерь вас обязательно услышит! ✝.



30 лет исполняется православному журналу «Фома»!

Миллионы верующих выбирают его как доброго друга и надежного спутника на своем пути к Богу

Фото пресс-службы Патриарха Московского и всея Руси

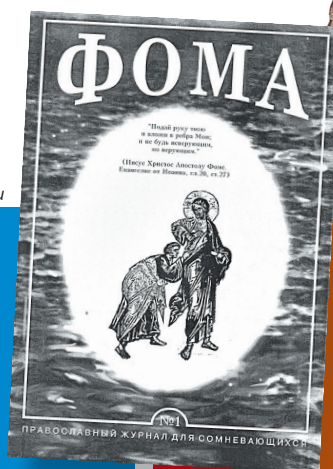


**Нас поздравил
Патриарх!**

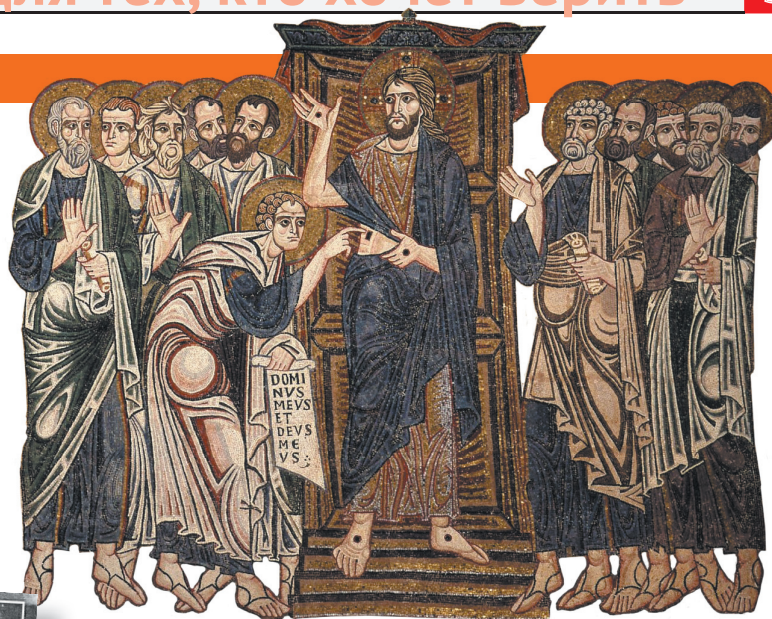
Журнал

прошёл значительный путь от чёрно-белого альманаха со сравнительно небольшим тиражом до одного из самых масштабных православных изданий, которое занимает важное место среди российских СМИ и хорошо известно не только в нашей стране, но и за её пределами.

Патриарх Кирилл



№ 1
1996



Уверение
Фомы.
Мозаика собора
Сан-Марко,
Венеция.
XII в.

Журнал назван в честь апостола Фомы

Есть такое выражение «Фома неверующий». Действительно, согласно Евангелию, именно апостол Фома, узнав о воскресении Христа, сказал: **Если не увижу на руках Его ран от гвоздей, и не вложу перста моего в раны от гвоздей, и не вложу руки моей в ребра Его, не поверю** (Ин 20:25). Но когда Господь явился и предложил выполнить эти намерения, Фома тут же ответил: **Господь мой и Бог мой!** (Ин 20:28). Ему уже не нужны были никакие проверки, он увидел то, что так желал увидеть, — воскресшего Христа.

Поэтому ошибкой было бы называть апостола Фому неверующим. Он не отрицает Воскресения. Он боится лишь обмануться в своих надеждах. Ему не нужен утешительный обман, ему нужен настоящий Христос. Фома не доверяет себе, но верит Богу. Церковь прославляет это его неверие в акафисте святому апостолу, где есть удивительные слова: **«Радуйся, апостоле Фома, неверованием добрым веру утвердивый»**. ф.

19 октября, в день памяти апостола Фомы, журнал «Фома» и отмечает день своего рождения.

Печатный журнал — только малая часть мира «Фомы»!

Сегодня к печатному изданию добавились десятки проектов в Интернете, благодаря которым весть о Христе достигает **свыше 17 миллионов человек каждый месяц**.

Все проекты
«Фомы»
в одном месте.
Наведите камеру
телефона
на этот QR-код
и выбирайте
тот, что вам
по душе



«Духовный дневник»

Глубокий разговор
о вере и духовной жизни



«Академия Фомы»

Культура и гуманитарное
знание с христианской точки зрения



«Что-то личное»

О семье, отношениях, человеке
и психологии с христианских позиций



«Минутная история»

Про историю —
современным языком



«Райсовет»

Журнал создал видео-
подкаст, который
полюбили и постоянно
смотрят сотни тысяч
людей — церковных и тех,
кто пока только
интересуется
Православием



Посмотреть
«Райсовет» можно,
наведя камеру
телефона
на этот QR-код

Газета, которую
вы держите в руках,
тоже сделана «Фомой».
Она распространяется
бесплатно. Это было бы
невозможно без
поддержки наших
читателей.

**Спасибо вам,
братья и сестры!**



Хотите помочь?
Поддержите проекты
«Фомы» пожертвованием
по этому QR-коду

Повесьте
эту полосу
на стенд
в вашем храме
или дома!

Как правильно молиться утром?

В православном молитвослове есть утренние молитвы. В чем их смысл и как молиться, если времени не хватает?

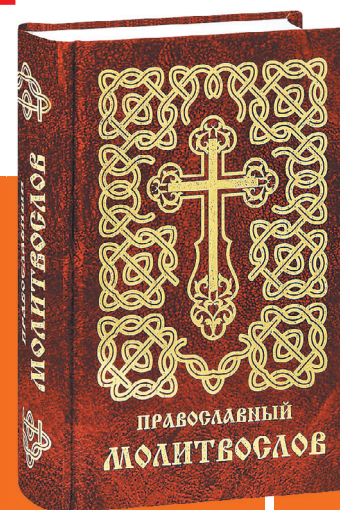
1

Разве нельзя молиться в любое время? Зачем это делать именно утром?

Суть утренних молитв в том, чтобы вспомнить о Боге, обратиться к Нему и попросить благословить наступающий день, прежде чем погрузиться в рабочую рутину. Это никак не противоречит тому, чтобы и в течение дня обращаться к Господу.

Православный молитвослов

Молиться удобнее по печатному тексту, но *если молитвослов вам нужен прямо сейчас*, а бумажного под рукой нет — *переходите по этому QR-коду* на наш сайт. *Все необходимые молитвы* на каждый день мы собрали *в электронном молитвослове «Фомы»*.



Красный угол — традиционное место дома для икон, перед которыми совершаются молитвы.

2

А о чем нужно молиться утром?

В утренних молитвах мы просим у Бога благословить наш день, просветить наше сердце и разум, чтобы мы не уклонялись от Его заповедей, получить силы на борьбу с грехом.



Фото Марины Стротовой

3

В молитвословах такой большой список молитв, а еще нужно позавтракать, и на работу успеть...

Гораздо важнее выделить утром какое-то время для молитвы, пусть всего 5 минут, чем задаться целью вычитать всё, но так и не приступить к ее достижению. Можно просто встать перед иконой и обратиться к Богу со своими словами. Не знаете, что сказать? Читайте молитвенное правило из молитвослова.

4

Что такое молитвенное правило?

Это молитвы, которые мы читаем ежедневно. Классическое молитвенное правило — как раз утренние и вечерние молитвы. Молитвенное правило — дело индивидуальное. Кто-то добавляет к утренним молитвам еще что-нибудь, а для кого-то и 10 минут в день большой труд и подвиг. Определиться с правилом для себя может помочь опытный священник. Те, кто только становится на путь молитвы, часто начинают с правила Серафима Саровского.



Фото Светланы Бирюковой

Молитвенное правило прп. Серафима Саровского

«Многие, приходя к о. Серафиму, жаловались, что они мало молятся Богу, даже оставляют необходимые дневные молитвы. Иные говорили, что делают это по безграмотству, другие — по недосугу. О. Серафим завещал таким людям следующее молитвенное правило:

“Отче наш” — трижды, в честь Пресвятой Троицы; потом песнь Богородице: “Богородице Дево, радуйся” — также трижды и, наконец, Символ веры: “Верую во единого Бога” — единожды. Совершив это правило, всякий христианин пусть занимается своим делом, на которое поставлен или призван.

Во время же работы дома или на пути куда-нибудь пусть читает тихо: “Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного” или “грешную”; а если окружают его другие, то, занимаясь делом, пусть говорит умом только это: “Господи, помилуй”».

*Из жития прп. Серафима,
составленного свщмч. Серафимом Чичаговым*

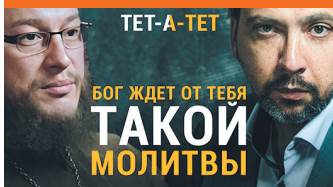
5 Правда, что молиться нужно сразу, как проснулся, прежде всякого дела?

Помолиться действительно лучше сразу по пробуждении. Но всегда так получается. Бывает, человек настолько ничего не успевает, что открывает молитвослов уже в автобусе по дороге на работу. И это лучше, чем не молиться вообще. Важно выделить специальное время, когда можно сосредоточиться на общении с Богом.

6 Если можно молиться своими словами, зачем тогда чужие молитвы?

Молитвы, входящие в состав утренних и вечерних, написаны святыми, имевшими колоссальный духовный опыт. Составленные ими молитвы — образцы того, как надо общаться с Богом. Молясь своими словами о своих нуждах, мы ориентируемся на них. Молитвенное правило не отменяет собственную молитву. Это образец, призванный нас научить и направить.

КАК МОЛИТЬСЯ ЧТОБЫ БОГ УСЛЫШАЛ?



ПОДКАСТ ЖУРНАЛА
«ФОМА» С ИЕРЕЕМ
АНАТОЛИЕМ
ПРАВДОЛЮБОВЫМ
СМОТРИТЕ ПО QR-КОДУ

7 Не понимаю тексты молитв. Выходит какая-то тарабарщина...

Для того чтобы лучше понимать молитвы, можно обратиться к толковым молитвословам, которые объясняют и поясняют каждую молитву. Св. Феофан Затворник советовал уделять время в течение дня для того, чтобы разобрать смысл произносимых молитв и вникнуть в них. Делать это можно постепенно. Например, по одной молитве в день или в неделю.

«Я едва не расплакалась, когда он говорил про свою жизнь»

Эту историю рассказала мне моя бабушка незадолго до своей смерти

В конце 60-х я работала в школе техничкой. Школа была маленькая, деревенская, людей не хватало, и мне приходилось помогать еще и в столовой.

Дети у нас со всех соседних деревень учились, но было их немного, поэтому мы все про каждого знали.

Жене было тогда десять лет. Не было у нас богатых, но Женя все равно выделялся... Чумазый, вечно голодный, в школу приходил редко. Одежда у него была старая, с чужого плеча.

Мне было его невыносимо жалко. Времена были трудные, родителям Жени приходилось день и ночь работать, чтобы прокормить семью. А мальчик рос хулиганом.

Стала звать его к себе в столовую, кормила. Женя пона-

чалу смотрел, как затравленный зверек, но постепенно оттаял.

Денег и у меня не было, но я старалась приносить ему из дома гостинцы: сахар, конфеты. Объясняла своим детям, что этому мальчику сладости нужнее, и они все понимали.

Несмотря на то, что его никто об этом не просил, Женя стал помогать в столовой: приносил воду из колодца, колот дрова.

Вскоре он стал приходить ко мне домой, играл с моими детьми. А вот уроки почти забросил. Я уговаривала его вернуться в школу: Женя был мальчишка смекалистый, мог бы и в институт поступить. А что с ним станет без школы? Женя отнекивался: «Все равно мне учеба не дается». Но я поговорила с учителя-

Рисунок Карины Милосердовой



ми, попросила их быть с ним помягче, и он сдался.

Мы поддерживали связь, пока он не закончил школу и не уехал в город. Прошло много лет. Пришла я в магазин, встала в очередь: привезли много товара, целое событие для деревни. И тут к магазину подъехал КамАЗ.

Из него выбежал молодой красивый парень, оглядел очередь и вдруг пошел прямо ко мне.

— Татьяна Ивановна! Вы меня узнаете?

— Не узнаю. Не было у меня знакомых водителей.

— А мальчика в рваной телогрейке, которого вы кормили супом, помните?

Женя! Этот красивый молодой человек — мой Женя, вечно грустный мальчишка.

Он очень спешил, только обнял меня и коротко рассказал, как сложилась его жизнь. Женя говорил, что без меня

у него ничего бы не получилось, а я смущалась и прятала глаза.

Он попросил людей в очереди пропустить его. Зашел в магазин, купил самых дорогих конфет, — очень много, я никогда столько не видела!

А он отдал мне все эти конфеты, поцеловал меня на прощание и ушел в рейс. А я стояла с конфетами в руках и плакала. **ф.**

Татьяна Китюра

Дедушка Федот прислал себе замену

История про таблетку от бессонницы



Рисунок Ксении Вязовой

В детстве я был гиперактивным ребенком. Отправить меня вечером спать было невозможно.

Взрослые долго мучились со мной, пока наконец чисто случайно не открыли универсальную таблетку от моей бессонницы. Универсальную таблетку от моей бессонницы звали дедушка Федот.

Мой дедушка Федот был огромным. Для меня, ребен-

ка, он был просто громадным. Но жира в его организме было не много. В основном вся эта громадина состояла из добра.

Когда меня подкладывали под бочок к спящему дедушке, я мгновенно отрубался. Рядом с ним мне снились цветные сны.

Место рядом с дедушкой Федотом было вакантно. Бабушка уходила на ночь в другую комнату: он страш-

Понравилось? Переходите по QR-коду и читайте ещё больше таких историй на сайте **foma.ru**



но храпел! А мне снился гигантский медведь, который рычал у меня над головой, своим рыком отгоняя чудовищ.

Детство закончилось, мои бабушки и дедушки ушли. Потом, уже во взрослой жизни, как и большая часть моего безумного города, я испытывал проблемы со сном. Непросто заснуть, если ты живешь в улье.

Однажды очередной бессонной ночью я решил проверить, как там спит мой маленький сынишка Артем. Артем спал хорошо. Я решил удостовериться, не жесткий ли у него матрас. Я прилег с ним рядом, поджав ноги. И мгновенно отрубился.

Утром жена застала нас двоих на коротком диванчике. В ту ночь мне приснился цветной сон.

Дедушка Федот прислал себе замену. **ф.**

Олег Батлуг

Она не вернулась...

Как я пережила исчезновение бабушки

Моя двоюродная прабабушка пропала без вести восемь лет назад. Моложавая, утонченная, понимание, что ей уже за 80, пришло ко мне, только когда я увидела год рождения на ориентировке.

Она жила одна, старалась «никому не мешать», ездила в лес за ягодами. Из одной из таких поездок она не вернулась. Мне было шестнадцать. Я была уверена, что ее найдут через день, два, неделю... Когда неделя прошла, надежда сменилась вопросами.

Почему именно она?

Почему страдают всегда самые светлые, добрые, искренние люди?

Почему Бог не дает хотя бы просто найти ее, чтобы похоронить по-человечески?!

Время шло, боль не уходила. Но потом я стала замечать то, что не казалось мне важным, пока я тонула в своем горе. Десятки людей вышли искать совершенно незнакомую им бабушку! И они делали это, несмотря на дождь, холод и грязь, траву

выше человеческого роста; друзья писали теплые слова и приезжали — просто чтобы обнять и побыть рядом.

Любви вокруг было столько же, сколько страдания.

Случившееся изменило меня. Раньше у меня почти никогда не было выходных. От родных я привычно отмахивалась: «Некогда, в другой раз». И тут — не к кому приезжать, и нет уверенности, что вы когда-нибудь встретитесь.

Бог не хочет, чтобы мы страдали, но если страдание приходит, то даже в самой трагичной истории Он может показать нам свет. **ф.**

Ульяна Фролова



Рисунок Юлии Фединской

«Никто не верил в то, что такое возможно...»

История одного чуда



Единственная фотография «явленной» иконы

Казанской иконы. Например, тот, что находится в Казанском соборе Санкт-Петербурга. → Перед ним в 1812 году молился о победе русских войск фельдмаршал Кутузов.

В 1579 году после пожара, уничтожившего половину Казани, Богородица во сне явилась десятилетней девочке Матроне и указала место на пепелище, где была сокрыта икона. Об этом нам известно из повести святителя Гермогена, который и нашел святыню. В 1904 году воры похитили икону из Девичего монастыря Казани ради драгоценного оклада и сожгли ее.

Осталось несколько особо почитаемых списков



Самый известный список — московский. Перед ним

в 1612 году молилось ополчение Минина и Пожарского. В 1918 году образ похитили. С тех пор о ней никто ничего не знал. И вот в 2023 году чудесным образом икона была обретена и возвращена на свое историческое место! ←

Сегодня каждый может поклониться ей в Казанском соборе на Красной площади в Москве.

Как сказал Святейший Патриарх Кирилл: «Возвратилась Царица Небесная в дом Свой». ✝.

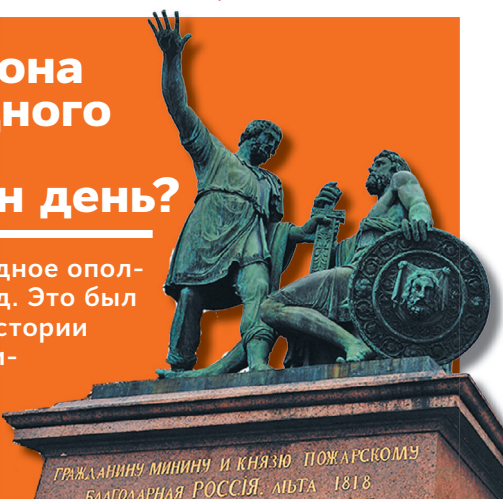


Казанская икона и День народного единства: почему в один день?

4 ноября 1612 года народное ополчение взяло Китай-город. Это был переломный момент в истории Смуты. Чудотворный список Казанской иконы сопровождал войско Минина и Пожарского в походе.

Впервые праздник в честь этой победы отметили в 1613 году. А в 1649 году этот день стал официальным церковным и государственным праздником в честь Казанской иконы Божией Матери.

В 2004 году в этот день был установлен государственный праздник — День народного единства. ✝.



Вся история Смуты.

Смотрите полный разбор в двух частях в нашем подкасте «Минутная история» →

1



2



Фото пресс-службы Патриарха Московского и всея Руси

Что изображено на чудотворном московском списке Казанской иконы

Казанская икона относится к типу Богородичных икон Одигитрия — «Указывающая путь (спасения)». Характерные черты этого иконографического типа:

- 1 Взгляды Богородицы и Христа обращены к нам. Так во время молитвы мы буквально чувствуем связь со Христом и Божией Матерью.
- 2 Багряный цвет омофора Девы Марии — и знак Ее происхождения из рода царя Давида, и символ того, что Она стала Матерью Христа — Царя царей.
- 3 Голова Богоматери наклонена ко Христу. В этом и материнская нежность Девы Марии, и преклонение Ее перед Христом.
- 4 Младенец Христос благословляет молящихся.



Чего нет на иконе

На иконах типа Одигитрия Богородица указывает рукой на Христа: отсюда и название. Но Казанская — оплечный образ, и рук Богородицы мы здесь не видим.

«МЕНЯ ПРОКЛЯЛИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?»

СМОТРИТЕ
ПРЯМО
СЕЙЧАС!

В НОВОМ ВЫПУСКЕ
ПРОГРАММЫ ТЕТ-А-ТЕТ
ЖУРНАЛА «ФОМА»
**СВЯЩЕННИК
ОТВЕЧАЕТ**
НА САМЫЕ ЧАСТЫЕ
**ВОПРОСЫ ПРО СГЛАЗ,
ПРОКЛЯТИЕ И ПРОЧЕЕ
КОЛДОВСТВО**



Почему в Церкви день начинается с вечера?

Потому, что такая последовательность была заимствована христианской Церковью из библейского описания сотворения мира: *И был вечер, и было утро: день один* (Быт 1:5). По этой же причине, например, у иудеев день покоя, шabbат, начинается не с утра в субботу, а после захода солнца в пятницу. ✝

Иллюстрация: Сотворение мира.
Мозаика собора Сан-Марко, Венеция. XIII в.

Что значит фраза «не хлебом единым»?

Фраза «не хлебом единым» — это библейское выражение, которое обычно употребляют в том смысле, что у человека есть не только материальные потребности, но и духовные. В Евангелии от Матфея рассказывается, что после крещения Христос удалился в пустыню, где после сорокадневного поста подвергся искушению от дьявола. Сатана предложил Ему превратить камни в хлебы, чтобы утолить голод. Христос ответил: *Написано: не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих* (Мф 4:4). ✝



Я игроман,
залез в долги.
Не знаю, как отдать.
Всех обманывал.
Играл, чтобы вернуть
своё и больше
не играть. И сохранить
семью...



Отвечает
протоиерей
Андрей Ефимов:

Бог вас да благословит!

- 1 **Исповедаться и причаститься.** Делать так не реже раза в месяц.
- 2 **Попросить прощения** у близких.
- 3 **Твердо решить избавиться от зависимости.** Постоянно молиться. Найти специалистов, понять, что толкает вас играть, и другими способами компенсировать это.
- 4 **Договориться, когда отдадите долги.** Найти подработку. Урезать свой (не семейный!) бюджет. Бог вам в помощь, дорогой! ✝



А правда, что в раю можно будет бездельничать?

На самом деле безделье не такое уж и радостное занятие. Даже здесь, на земле, о нем мечтают лишь те, кто вынужден заниматься тяжелым трудом, к которому у них не лежит душа. Люди же, любящие свое дело, считающие его своим призванием, напротив — тяготеют бездельем. И это неудивительно. Ведь человек создан по образу и подобию Бога. А Бог — Творец, Созидатель. Значит, и для всех людей свободная творческая, созидательная деятельность тоже является необходимой и естественной частью их жизни. **Какой именно будет эта деятельность в раю, мы сейчас можем лишь догадываться. Но вот изматывающего, опустошающего душу нелюбимого труда там точно не будет.** Как не будет в раю и унылого, скучного безделья. ✝

Поддержите выпуск православной газеты!

Дорогие, уже 8 лет наша газета выходит благодаря пожертвованиям читателей, которые хотят поддержать наш рассказ о вере. Мы получаем ваши теплые благодарности и новые заявки на тиражи. Понимаем, что газета нужна, и хотим выпускать ее дальше.

Если вы хотите поддержать издание газеты, вы можете сделать пожертвование на комфортную вам сумму, даже очень небольшую. Для нас важна любая помощь! **Сделать пожертвование можно, перейдя по этому QR-коду.**



ЕСТЬ ВОПРОС?
ПИШИТЕ!
VOPROS@FOMA.RU

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «ФОМА» / FOMA.RU

ФОМА

12+

ГАЗЕТА № 2 (23)

от 14.10.2026

Подготовлено при участии Синодального отдела по взаимоотношениям Церкви с обществом и СМИ Московского Патриархата. Приложение к журналу «Фома». Главный редактор Легойда В. Р. Журнал зарегистрирован в Роскомнадзоре. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-37757 от 12 октября 2009 года. Учредитель и издатель: Фонд «Фома Центр». 123242, г. Москва, а/я 46. info@foma.ru. Тел.: 8-800-200-08-99. Тираж 185.000 экз. Отпечатано в типографии ООО «Прайм Принт». Для бесплатного распространения.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС В СОЦСЕТЯХ!



foma_magazine



FomaJournal



max.ru/foma



foma_ru_glavnoe