

# РУССКАЯ ЛЕПТА

№ 4 • 2010



Митрополит Иларион (Алфеев)

## О встрече со Христом

**В** воплощении Слова происходит, по выражению святого Ефрема Сирина, «обмен» между Богом и человеком: Бог воспринимает от нас человеческую природу, а нам дарует Свое Божество. Через воплощение Слова происходит обожение человека. «Слово воплотилось, чтобы мы обожились», — говорил святитель Афанасий Великий. «Сын Божий стал Сыном Человеческим, чтобы сынов человеческих сделать сынами Божиими», — сказал святой Ириней Лионский. Обожение, к которому человек был предназначен по самому акту творения и которое утратил через грехопадение, возвращено человеку воплотившимся Словом.

В Рождестве Христовом происходит всецелое обновление человеческого естества. Не только в том единственном Рождестве, которое произошло две тысячи лет назад в Вифлееме, но и в том рождении Христа, которое вновь и вновь происходит в наших душах. Ибо душа человека — это «скотские ясли», которые Бог делает вместилищем Своего Божества и храмом Своим. Человек в грехопадении «уподобился скотам несмысленным», но Бог приходит к падшему человеку и делает душу его местом, где происходит таинственная встреча между Ним и нами.

Величайшее чудо Боговоплощения — в том, что, совершившись однажды в истории, оно возобновляется в каждом человеке, приходящем ко Христу. В глубоком молчании ночи Слово Божие воплотилось на земле: так воплощается оно в молчаливых глубинах нашей души — там, где умолкает разум, где истощаются слова, где ум человека предстоит Богу. Неизвестным и неузнанным родился Христос на земле, и лишь волхвы и пастухи вместе с ангелами вышли навстречу Ему: так тихо и незаметно для других рождается Христос в человеческой душе, а она выходит Ему навстречу, потому что возгорается в ней звезда, ведущая к Свету.

Мы таинственно встречаем Христа в молитве, когда вдруг обнаруживаем, что молитва наша принята и услышана, что Бог «пришел и вселился в нас» и наполнил нас Своим живоносным присутствием. Мы встречаем Христа в Евхаристии, когда, причастившись Тела и Крови Христовых, вдруг чувствуем, что наше собственное тело пронизано Его Божественной энергией и в жилах наших течет Кровь Бога. Мы встречаем Христа в других таинствах Церкви, когда через соприкосновение с Ним обновляемся и оживотворяемся для жизни вечной. Мы встречаем Христа в наших ближних, когда человек вдруг раскрывается для нас и мы прозреваем в сокровенную глубину его, где сияет образ Божий. Мы встречаем Христа в нашей повседневной жизни, когда среди шума ее вдруг слышим Его призывный голос или когда видим Его явное и внезапное вмешательство в ход истории.

Именно так — внезапно и неожиданно — вмешался Бог в жизнь человечества двадцать веков назад, когда Своим Рождением повернул весь ход истории. Именно так рождается Он вновь и вновь в душах тысяч людей и изменяет, преобразует и преображает всю их жизнь, делая их верующими из неверующих, святыми из грешных, спасающимися из погибающих.

Пусть праздник Рождества Христова станет праздником рождения Христа в нашей душе и нашего возрождения во Христе. Умолкнем для мира, чтобы в душе нашей родилось Божие Слово и наполнило нас Божеством, Светом и святостью...



**РУССКАЯ  
ПРАВОСЛАВНАЯ  
ЦЕРКОВЬ**  
Московский Патриархат



Благочиние приходов  
Московского Патриархата  
в Норвегии

**Над изданием трудились:**

Игумен Климент  
священник Александр Волохань  
Горан Спасојевић  
Наталья Мязина  
Анастасия Дарьина  
Элеонора Смит-Сивертсен

**Редакция журнала:**

HI Olga menighet  
Akersveien 33  
NO-0177 Oslo

Телефон: 22 55 51 44  
Факс: 22 20 56 03  
e-mail: kliment@ortodoks.no

**Подписка:**

Стоимость подписки 100 крон в  
год, прихожанам бесплатно.  
№ счета: 7874.05.36604

**СО Д Е Р Ж А Н И Е :**

**ОСНОВЫ ВЕРЫ**

**ПОСТ КАК НАША СВОБОДА**

«Постясь, братья, телесно, постимся и духовно, расторгнем всякий союз с неправдой»

4

**НАСТАВЛЕНИЯ ПРЕДСТОЯТЕЛЯ**

«Семья есть школа любви, школа  
благочестия, школа человеческого счастья.»

Патриарх Кирилл

8

**ПРИХОДСКАЯ ЖИЗНЬ В ОСЛО**

**ВЫСТАВКА ИЗ СОБРАНИЯ  
МУЗЕЕВ МОСКОВСКОГО  
КРЕМЛЯ В ОСЛО**



10

**ПРИХОДСКАЯ ЖИЗНЬ В ТРОНХЕЙМЕ**

**ВЕНЧАНИЯ В СЯТО-АННИНСКОЙ ОБЩИНЕ**

16

**БРАК И СЕМЬЯ**



**ЧТО ТАКОЕ  
СЕМЕЙНОЕ  
СЧАСТЬЕ?**

18

**ПРАВОСЛАВНОЕ ПАЛОМНИЧЕСТВО**

**ПРЕСТОЛ В ПЮХТИЦАХ**

Величаем Тя, Пренепорочная Мати Христа Бога нашего, и всеславное  
славим усьнение Твое.

20

# ПОСТ КАК НАША СВОБОДА

*«Постясь, братия, телесно, постимся и духовно,  
расторгнем всякий союз с неправдой»*

28 ноября начинается Рождественский пост. Все посты готовят верующих к тому, что находится за пределами собственно поста. И если целью Великого поста является Христово Воскресение, то нынешний пост готовит нас ко встрече пришедшего в мир воплотившегося Сына Божия. Для того, чтобы войти в этот праздник с чистыми сердцем, душой и телом, Церковь предлагает нам очиститься с помощью покаяния, воздержания и молитвы.

## *Сколько дней поститься?*

В литургической жизни Церкви таинство Рождества Христова приближается по значению к таинству Воскресения из мертвых, а потому продолжительность и значение Рождественского поста подобны Великому посту, предшествующему Пасхе. Однако не всегда этот пост был сорокадневным. Даже Великий пост, самый древний,

имел разную продолжительность и строгость. Еще в середине XII века известный византийский канонист Феодор Вальсамон, Антиохийский Патриарх, отвечая на вопрос об обязательности постов перед праздниками Рождества Христова, апостолов Петра и Павла и Успения Божией Матери, отвечал, что их следует соблюдать по семь дней, «ибо один только пост сорокадневный - святой и великой Пасхи». А в 1431 году Григорий протосинкел писал, что в его время в Константинополе Рождественский пост некоторые соблюдали с 15 ноября, некоторые с 6 декабря, а некоторые даже с 20 декабря - со дня предпразднства.

Однако действующая ныне церковная дисциплина полагает продолжительность Рождественского поста в сорок дней. Заканчивается пост в ночь перед Рождеством (25 декабря /7 января). В течение этого времени растет молитвенное напряжение, все крепче становится предчувствие праздника. За пять дней до Рождества, то есть со 2 января (по новому стилю) начинается так называемое предпразднство, по образцу Страстной седмицы. Особенный день поста - канун праздника - Навечерие Рождества, или Сочельник. Это день строгого поста.

## *«Нельзя» или «нужно»?*

Как же подготовиться достойно к празднику Рождества Христова? Празднуя пришествие в мир воплощенного Бога, открывшегося как любовь, мы и сами стремимся научиться любви к Богу и ближним, ис-



Праздновать Рождество Спасителя - это не только варить кутью, петь колядки или быть ночью на богослужении. Это прежде всего - следовать за Христом каждый день своей жизни, обращаться

к Нему в молитве, читать Его слово в Писании, постоянно соединяться с Ним в божественной Евхаристии, чтобы и в нашей душе родился Христос.

*Священник Андрей Дудченко*



Архимандрит Зинон: Рождество Христова.

кренней молитве, прощению и мирному устройению духа. Ошибочно рассматривать пост как время, когда чего-то «нельзя»: нельзя употреблять мясо, иметь супружеские отношения, смотреть телевизор и пр. Суть поста - не в том, чего нельзя, а в том, что мы можем сделать, когда освободим свои силы и время. Так что цель некоторых ограничений во время поста - не в них самих, а в том, что мы можем сделать благодаря этому.

Согласно церковному уставу, во время Рождественского поста не разрешается употреблять продукты животного происхождения - мясо, яйца, молоко и его производные. Рыбу и вино в обычной приходской практике вкушают во все дни, кроме среды и пятницы (кроме тех случаев, когда на

среду или пятницу попадает великий церковный праздник), а также кроме периода предпразднства Рождества (со 2 января по новому стилю). Монастырские же правила несколько суровее.

Исключение мяса во время поста не значит, что оно «нечисто» само по себе, или употреблять его - грех. Мы воздерживаемся от мяса, потому что хотим воспитать свою волю и доказать: человек - не только материальное существо, живущее «хлебом единым».

Церковный устав регулирует не только виды пищи, но и ее количество. Цель поста - дать возможность человеку ощутить голод, познать свою зависимость от материальной пищи и преодолеть ее. Как дети Божьи, мы зависим только от Него, и не



*Любая икона христоцентрична. Богородичные иконы христоцентричны вдвойне, так как через рождение Христа Мария становится Богородицей, Богоматерью.*

должны становиться рабами еды или плотских пристрастий.

### ***Пост телесный и духовный***

Пост телесный, то есть воздержание от употребления определенных продуктов,

должен быть уравновешен постом духовным. Сам по себе телесный пост ничего не дает душе и не приближает нас ко спасению. Напротив, такой пост может и навредить - если мы, воздерживаясь от пищи, думаем о своем превосходстве над непо-

стящимися. Настоящий пост должен быть соединен с молитвой, покаянием, воздержанием от страстей, искоренением злых привычек, прощением обид.

В современной церковной проповеди можно услышать призыв к ограничению супружеских отношений во время поста. Даже если и так, речь идет не о греховности или нечистоте половых отношений, но о том, чтобы сосредоточить силы на духовной жизни. Во время Рождественского поста ограничение супружеского общения, впрочем, не столь актуально, как во время Великого, и каждая христианская семья должна мудро и с рассудительностью подходить к этому деликатному вопросу, помня слова апостола Павла о том, что муж и жена не должны «уклоняться друг от друга», кроме как по взаимному согласию. Не дело духовника - регламентировать частоту или способ супружеских отношений. Супруги сами должны быть для себя «довлеющими судьями» в столь интимной сфере.

Гораздо более важно воздерживаться во время поста от всего того, что не способствует сосредоточенности на духовной жизни, то есть от развлекательных и зрелищных мероприятий, вечеринок, концертов, особенно от пустой траты времени на телесериалы, низкопробные телешоу и фильмы, которыми преимущественно заполнен сегодня эфир. Конечно, речь идет не о полном запрете телевизора во время поста - каждый христианин может на свое усмотрение определить, какие передачи ему нужны и не противоречат его духовной жизни. Много православного контента можно найти на видеосерверах в сети Интернет.

Пост - это не цель, а средство. С его помощью христиане стремятся усмирить свои страсти и очиститься от грехов. Телесный пост без духовного вырождается в баналь-

ную диету. Церковные молитвы напоминают о том, что духовный пост должен быть неотделим от телесного: «Постясь, братия, телесно, постимся и духовно, расторгнем всякий союз с неправдой». В своих песнопениях Церковь отрицает представление о том, что Богу будто бы можно угодить только с помощью телесного поста без духовного делания: «Постясь от пищи, душа моя, но не очистившись от страстей, напрасно ты радуешься неядению: ибо если оно не станет для тебя поводом к исправлению,



Рождество Христова сегодня празднуют повсеместно, но значение этого праздника понимают далеко не все. Некоторые вообще не знают, что Рождество связано с жизнью Иисуса Христа. Они

воспринимают Рождество как праздник любви, как возможность для членов семьи собраться вместе за праздничным столом, или просто как повод отдохнуть и развлечься, но совершенно не сознают, что этот праздник установлен Церковью в память о рождении Спасителя.

*Митрополит Иларион Алфеев*

ты, как лживая, будешь возненавидена Богом и уподобишься злым демонам, которые вообще никогда не едят. Греша, не сделай свой пост бесполезным; но оставайся непоколебима неуместными влечениями...»

Впрочем, лучше всех теоретических рассуждений будет опыт поста. Стоит один раз попробовать исполнить практически то, к чему призывает Церковь. Хотя бы в течение последней недели перед Рождеством. Переживание праздника будет намного глубже и радостнее.

*Священник Андрей Дудченко*



## *Наставления Предстоятеля*

**«Семья есть школа любви,  
школа благочестия, школа  
человеческого счастья.»**

*Избранное из слов и проповедей  
Святейшего Патриарха Кирилла*

- ▶ «Тот, кто находит правильный баланс между духовным и материальным, становится человеком счастливым, внутренне богатым, очень сильным. Такого человека не сокрушат какие-то временные материальные трудности, неудачи, сложности с карьерным продвижением. Такой человек способен разумом своим, силой духа своего управлять собственной жизнью».
- ▶ «Смирение — величайшая христианская добродетель, которая является не слабостью, а внутренней силой человека. Не ответить обидчику, промолчать перед оскорбителем, осознать свой грех и свою неправду, когда в твой адрес обрушивается клевета, есть высочайшая степень духовного совершенства, внутренней силы и внутренней свободы человека».
- ▶ «Наши с вами предки не были богаче, чем мы. Вспоминаю свое собственное детство — в 19-метровой комнате нас проживало пять человек, но никому в голову не приходило сказать, что мы не счастливы. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Конечно, внешние условия жизни могут влиять, и влияют, на самочувствие людей, и задача государства и общества заключается в том, чтобы решались многие экономические вопросы, благоустраивалась жизнь нашего народа. Но даже самый успешный и богатый человек, живущий в хоромы, может чувствовать себя одиноким и несчастным, считать свою жизнь несостоявшейся, не знать, что такое счастье и что такое любовь».
- ▶ «Но где человек может раскрыть свою душу, самые прекрасные качества своей души? Где он может взять на себя тяготы другого человека и так исполнить закон Христов? Да только там, где любовь — в семье. Семья есть школа любви, школа благочестия, школа человеческого счастья. Если разрушается семья — уходит любовь. А уходит любовь — Христос уходит, потому что это Его закон — закон любви для жизни всего рода человеческого».
- ▶ «Но что есть путь христианской жизни? Сегодня мы слышали замечательные слова Спасителя из Евангелия от Иоанна: «Я есмь дверь: кто войдет Мною, тот спасется» (Ин. 10, 9). Что означает этот образ? В каком смысле Господь говорит о Себе как о двери? Дверь — это некий символ начала пути. И Господь есть дверь для всей нашей жизни. Мы долж-

ны входить через Него. Но куда входить? Что это за пространство, куда Господь предлагает нам войти? Этим пространством является сотворенный Им мир, и Господь предлагает нам войти через Него в этот мир. Он предлагает нам начать путь — путь нашей жизни — через Него».

- ▶ «Никакие идеалы, даже самые высокие, которые провозглашает человек, не могут оплачиваться бездной человеческого страдания. Мы — одна из немногих наций, которая знает это не только по книгам, не только в связи с размышлениями выдающихся философов и историков, но и на собственном трагическом опыте. Всякое стремление к человеческому счастью, всякое стремление утвердить благополучие человека — не от Бога, если это стремление реализуется неправдой, кровью, страданием».
- ▶ «Церковь выступала, выступает и будет выступать против того, что святые



РУССКАЯ ЛЕПТА • №4/2010

отцы называли «похотью плоти» — это когда доминантой человеческой жизни становится потребление. Очень важно, чтобы человек, особенно современный, помнил удивительные слова Спасителя: «Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душу свою погубит?»

- ▶ «Вот и ответ на все наши недоумения: жить так, как жили апостолы, жить по заповедям Христовым, подражать Спасителю, а значит, хранить веру и быть всегда способными передавать ее людям. В масштабах Церкви это означает хранить апостоличность Церкви как величайший Божий дар, как драгоценность, полученную от святых апостолов, как условие и залог нашего спасения».
- ▶ «Будь то личная жизнь или общественное служение, будь то государственное служение или художественное творчество — все достигает своей высоты и расцвета тогда, когда человеческие усилия соединяются с Божественной благодатью. Дай Бог всем нам идти по пути, указанному такими подвижниками духа, как преподобный Андрей Рублев, которые высочайшее мастерство соединяли с глубочайшей верой, денный и ночный труд — с молитвой. В этой синергии Божественного и человеческого только и может быть подлинное процветание и подлинный прогресс».
- ▶ «Как важно помнить, что покой в сердцах (а покой — это и есть главная характеристика человеческого счастья) приходит тогда, когда человек кроток и смирен сердцем! Не богатство, не слава, не популярность, не влияние в обществе, а кротость и смирение дают человеку покой в душе».

## О приходской жизни



Посещающие юбилейные службы, концерты и мероприятия в связи с 150-летним юбилеем церкви «Østre Aker» в Осло могли также увидеть выставку русских икон и икон Сергея Вандаковского, размещённую в помещении церкви. Выставка длилась с сентября по ноябрь. 7 декабря в 19 ч. Каролина Серк-Хансен прочитает в приходском зале церкви «Østre Aker» лекцию «Русские иконы - отблеск Царствия Небесного».



23 сентября в Национальной галерее в Осло открылась выставка «Сокровища сакрального искусства» представляющая иконы и драгоценные атрибуты богослужения из собрания Музеев московского Кремля. На открытии выставки пел приходской хор. 28 ноября в 15 час. в музее будет также силами прихожан совершен православный Молебен.



Элина во время благотворительной поездки в Дом-интернат для детей-инвалидов с особенностями психофизического развития в Минске. Сотрудники и жители учреждения благодарят прихожан в Осло за доставленную им помощь, в особенности за приобретенные в Норвегии памперсы.

В пред рождественский период в приходе будет осуществлен сбор средств в пользу о. Георгия Стусь, клирика Белорусской Православной Церкви. Положение о. Георгия сложное т.к. у него 3 детей, а из них один инвалид, который нуждается в постоянном уходе. Жена батюшки не может работать по состоянию здоровья.



В начале ноября, в рамках проекта «Знакомство с Норвегией», прошла очередная экскурсия для детей младшего возраста и родителей. Ребята и взрослые посетили городскую Ратушу и Музей интернационального детского творчества (Barnekunstmuseet). В музее, помимо самой экскурсии, детям был предложен небольшой урок творчества и веселый урок-знакомство с исполнением на барабанах африканских мелодий.

В праздник Покрова Пресвятой Богородицы в столице Финляндии г.Хельсинки прошли Первые Покровские встречи. Праздничное богослужение на престольный праздник Покровского храма, собравшее гостей и духовенство из стран Скандинавии, Финляндии и России, возглавил викарий Святейшего Патриарха епископ Бронницкий Игнатий.



# РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ

OSLO

Место: Храм Христа Спасителя, Akersveien 33, Oslo

## 25-я неделя по Пятидесятнице

Суббота	13.11.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	14.11.	11:00	Божественная Литургия	ЦС
Среда	17.11.	18:00	Акафист Иисусу Сладчайшему	ЦС

## 26-я неделя по Пятидесятнице – св. Архистратиг Михаил

Суббота	20.11.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	21.11.	11:00	Божественная Литургия	ЦС
Среда	24.11.	18:00	Акафист Божией Матери (+показ фильма)	ЦС

## 27-я неделя по Пятидесятнице

Суббота	27.11.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	28.11.	11:00	Божественная Литургия	ЦС
Среда	01.12.	18:00	Акафист Иисусу Сладчайшему	ЦС

## Введение во Храм Пресвятой Богородицы

Пятница	03.12.	18:00	Всенощное бдение	Ц/Н
Суббота	04.12.	10:00	Божественная Литургия	НО

## 28-я неделя по Пятидесятнице

Суббота	04.12.	18:00	Вечерня	ЦС
Воскресенье	05.12.	11:00	Божественная Литургия	ЦС
Среда	08.12.	18:00	Акафист Божией Матери (+показ фильма)	ЦС

## 29-я неделя по Пятидесятнице

Воскресенье	12.12.	11:00	Божественная Литургия	ЦС
Среда	15.12.	18:00	Акафист Иисусу Сладчайшему	ЦС

## 30-я неделя по Пятидесятнице – свт. Николай

Суббота	18.12.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	19.12.	11:00	Божественная Литургия	ЦС

## Неделя святых праотцев

Суббота	25.12.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	26.12.	11:00	Божественная Литургия	ЦС

2 0 1 1 г.

## Неделя перед Рождеством - святых отец

Суббота	01.01.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	02.01.	11:00	Божественная Литургия – Новогодний молебен	ЦС

## Навечерие Рождества Христова

Четверг	06.01.	10:00	Вечерня с Литургией свт. Василия Великого	Ц/Н
---------	--------	-------	---	-----

## Рождество Христова

Четверг	06.01.	21:00	Рождественское ночное богослужение: Повечерие, Утренняя и Божественная Литургия (служба заканчивается 07.01. ок. 00:30)	Ц/Н
---------	--------	-------	---	-----

## Собор Пресвятой Богородицы

Суббота	08.01.	10:00	Божественная Литургия	НО
---------	--------	-------	-----------------------	----

## Неделя по Рождестве Христовом

Воскресенье	09.01.	11:00	Божественная Литургия	ЦС
Среда	12.01.	18:00	Акафист Иисусу Сладчайшему (+показ фильма)	ЦС

## Обрезание Господне

Пятница	14.01.	10:00	Божественная Литургия	ЦС
---------	--------	-------	-----------------------	----

## Неделя перед Богоявлением

Суббота	15.01.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	16.01.	11:00	Божественная Литургия	ЦС

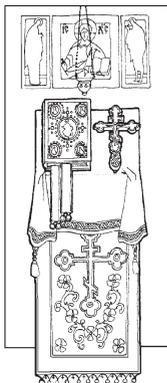
<b>Крещение Господне - Богоявление</b>				
Среда	19.01.	10:00	Божественная Литургия и Великое освящение воды	Ц/Н
<b>Неделя по Богоявлению</b>				
Суббота	22.01.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	23.01.	11:00	Божественная Литургия	ЦС
Среда	26.01.	18:00	Акафист Божией Матери ( <i>+показ фильма</i> )	ЦС
<b>36-я неделя по Пятидесятнице</b>				
Суббота	29.01.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	30.01.	11:00	Божественная Литургия	ЦС
Среда	02.02.	18:00	Акафист Иисусу Сладчайшему	ЦС
Пятница	04.02.	18:00	Вечерня	НО
Суббота	05.02.	10:00	Божественная Литургия	НО
<b>37-я неделя – Новомученики и исповедники российские</b>				
Суббота	05.02.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	06.02.	11:00	Божественная Литургия и Панихида	ЦС
Среда	09.02.	18:00	Акафист Божией Матери ( <i>+показ фильма</i> )	ЦС
<b>Неделя о мытаре и фарисее</b>				
Суббота	12.02.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	13.02.	11:00	Божественная Литургия	ЦС
Среда	16.02.	18:00	Акафист Иисусу Сладчайшему	ЦС
<b>Неделя о блудном сыне</b>				
Суббота	19.02.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	20.02.	11:00	Божественная Литургия	ЦС
Среда	23.02.	18:00	Акафист Божией Матери ( <i>+показ фильма</i> )	ЦС
<b>Неделя о страшном суде</b>				
Суббота	26.02.	18:00	Всенощное бдение	ЦС
Воскресенье	27.02.	11:00	Божественная Литургия	ЦС
Среда	02.03.	18:00	Акафист Иисусу Сладчайшему	ЦС
Пятница	04.03.	18:00	Вечерня	НО
Суббота	05.03.	10:00	Божественная Литургия	НО
<b>Прощеное воскресенье</b>				
Суббота	05.03.	18:00	Вечерня	ЦС
Воскресенье	06.03.	11:00	Божественная Литургия	ЦС
		18:00	Вечерня с чином прощения	ЦС
<b>1-я неделя Великого Поста</b>				
Понедельник	07.03.	18:00	Покаянный канон преп. Андрея Критского	ЦС
Вторник	08.03.	18:00	Покаянный канон преп. Андрея Критского	ЦС
Среда	09.03.	15:00	Вечерня с Литургией Преждеосвященных Даров	Ц/Н
Среда	09.03.	18:00	Покаянный канон преп. Андрея Критского	ЦС
Четверг	10.03.	18:00	Покаянный канон преп. Андрея Критского	ЦС
Пятница	11.03.	15:00	Вечерня с Литургией Преждеосвященных Даров	Ц/Н
<b>STAVANGER</b>				
<i>Место: Døvenes kirke, Sandeidgata 10, Stavanger</i>				
Пятница	12.11.	18:00	<i>Беседа со священником</i>	
Суббота	13.11.	10:00	Божественная Литургия	ЦС
Суббота	11.12.	10:00	Божественная Литургия	ЦС

ЦС = на церковно-славянском языке, НО = на норвежском языке

## Храм Христа Спасителя в Осло

Открыт для посетителей по средам с 14 до 18 час.

Адрес: Akersveien 33, 0177 Oslo



### ТАИНСТВО ПОКАЯНИЯ

В Храме Христа Спасителя в Осло исповедь совершается по субботам после Всенощного бдения, примерно с 19:30. Краткая исповедь (читается общее исповедание грехов) для желающих причаститься совершается также перед Божественной Литургией (в воскресенье с 10:10, в другие дни - за 30 мин. до начала службы).

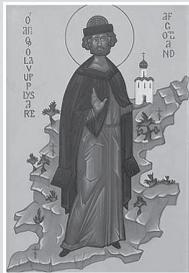
Возможно также договориться о частной беседе, к примеру, по средам. Для связи – тел. о. Климента дом. 22 55 51 44, контора 22 20 56 03 (по пятницам с 10 до 14 час.), [kliment@ortodoks.no](mailto:kliment@ortodoks.no).

### БИБЛИОТЕКА

В библиотеке Храма Христа Спасителя вы можете найти православную духовно-нравственную литературу, а также классическую и современную русскую литературу.

Ждём вас! Библиотека расположена в конторской части церкви, читальный зал открыт по пятницам с 10 до 14 час. Библиотекой открыта и после воскресных богослужений.

### ЛЕКЦИИ ПО ИСТОРИИ ХРИСТИАНСТВА В НОРВЕГИИ



Матрусов Д.Н., докторант Папского Восточного Института в Риме и выпускник Московской Православной Духовной Академии, прочитает в субботу 4 декабря в приходском зале 2 интересные лекции:

в 15 час. - О христианизации Скандинавии

в 16 час. - О святом Олаве



Хор Свято-Ольгинского прихода производит

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАБОР ПЕВЧИХ

Приглашаются все желающие, как начинающие, так и более опытные.

Вам предоставляется возможность ознакомиться с православной певческой традицией, древними песнопениями, а также обучиться нотной грамоте.

Дополнительную информацию можно получить у Алевтины Поляковой тел. 970 61 937,

электронная почта:

[alevtinap@gmail.com](mailto:alevtinap@gmail.com)

### КУРСЫ ЧТЕНИЯ НА ЦЕРКОВНО-СЛАВЯНСКОМ ЯЗЫКЕ

Приглашаются все желающие. Курсы проводятся регентом церковного хора Сергеем Поляковым, по средам с 17.00 до 17.45 в здании храма Христа Спасителя в г. Осло (Акерсвейен 33).

Контакт: [sergey@ikona.no](mailto:sergey@ikona.no)

## ПРОСМОТР ФИЛЬМОВ

В приходском зале Храма Христа Спасителя продолжается просмотр фильмов на вероучительные темы каждую вторую среду. Добро пожаловать!

24 ноября	18:30	«Дар святителя Николая» (Православие в Японии)
8 декабря	18:30	«Поп» (художественный фильм)
12 января	18:30	Богоявление: Христос
26 января	18:30	Свв. Петр и Феврония
9 февраля	18:30	Новомученики и исповедники
23 феврал	18:30	Монашеское житие

## ВОСКРЕСНАЯ ШКОЛА

Продолжает свою работу Воскресная школа при храме Христа Спасителя в Осло. Занятия проходят по воскресеньям, раз в две недели. Обучение в воскресной школе бесплатное.

Занятия по Закону Божьему в младшей группе проводит Лариса Хокстад. Лариса – мама троих детей (18-ти, 6-ти и 3-х лет), поэтому она в доступной и интересной форме ознакомит детей с основами православной культуры, со Священной Историей, научит деток кратким молитвам. Для учеников младшей группы также проводятся уроки рисования и раскрашивания картинок с церковными сюжетами. Эти занятия проводит профессиональная художница Елена Холанд.

Преподавателем старшей группы является Анастасия Дарьина. Анастасия не только преподает подросткам церковно-славянский язык и проводит занятия по Основам Православного богословия, но и проводит беседы нравственного характера, отвечает на вопросы, волнующие подростков.

Воспитанники школы вместе со своими родителями участвуют в церковной жизни: посещают службы, участвуют в Таинствах Исповеди и Причастия. При желании дети могут исповедоваться перед занятиями (с 10:10 до 11:00).

Раз в месяц после воскресной Литургии проводятся чаепития для детей и взрослых. Это объединяет людей и дает возможность всем почувствовать себя одной семьей.

### Расписание занятий Воскресной школы:

Январь	09.01 23.01
Февраль	06.02 20.02
Март	06.03 20.03
Апрель	03.04 17.04
Май	15.05 29.05

### Время занятий:

10:30 -11:15  
средняя группа (от 9 до 14 лет)  
– помещение библиотеки

11:15 -11:50  
младшая группа (от 4 до 8 лет)  
– помещение приходского зала

### Контактная информация:

Преподаватель Анастасия Дарьина  
Тел.: 99 15 25 70  
e-mail: [anastasia.darina@gmail.com](mailto:anastasia.darina@gmail.com)

## УРОКИ ТРУДА/ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

При храме Христа Спасителя в Осло проходят бесплатные Уроки труда/детского творчества. Занятия проводятся в двух возрастных группах: для детей от 3 до 6 лет и от 7 до 10 лет. Занятия проводятся днем по субботам 1 раз в месяц. Детям предлагается сделать поделку своими руками или с помощью родителей или учителей. По окончании занятий - чай и угощение.

По вопросам записи обращайтесь к Анастасии Дарьиной: [anastasia.darina@gmail.com](mailto:anastasia.darina@gmail.com)

# Приходская жизнь в Тронхейме

## РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ

<b>T R O N D H E I M</b>			
<i>Место: Bakke kirke, Innherredsveien 3, Trondheim</i>			
<b>Святых бесребренников Космы и Дамиана</b>			
Пятница	12.11.	18:00	Вечерня
Суббота	13.11.	10:00	Божественная Литургия
<b>Св. Архистратига Михаила и Небесных сил бесплотных</b>			
Пятница	19.11.	18:00	Вечерня и молебен
Суббота	20.11.	10:00	Божественная Литургия
<b>Введение во храм Пресвятой Богородицы</b>			
Суббота	04.12.	18:00	Всенощное бдение
Воскресенье	05.12.	10:00	Божественная Литургия
<b>Св.Саввы Освященного и Свт.Николая Чудотворца</b>			
Пятница	17.12.	18:00	Всенощное бдение
Суббота	18.12.	10:00	Божественная Литургия
<b>Святителя Спиридона Тримифунтского</b>			
Воскресенье	26.12.	11:00	Божественная Литургия
<b>2 0 1 1 г.</b>			
Воскресенье	02.01.	18:00	Новогодний молебен
<b>Рождество Христово</b>			
Четверг	06.01.	20:00	Рождественское ночное богослужение: Повечерие, Утреня и Божественная Литургия (служба заканчивается 07.01. ок. 00:30)
<b>Крещение Господне - Богоявление</b>			
Среда	19.01.	10:00	Божественная литургия и великое освящение воды
<b>Неделя по Богоявлению</b>			
Пятница	21.01.	18:00	Вечерня и молебен
Суббота	22.01.	10:00	Божественная литургия
<b>Новомучеников и исповедников Российских</b>			
Суббота	05.02.	18:00	Вечерня и панихида
Воскресенье	06.02.	11:00	Божественная литургия
<b>Сретение Господне</b>			
Суббота	19.02.	10:00	Божественная литургия
<b>Святой княгини Анны Новгородской – престольный праздник</b>			
Вторник	22.02.	18:00	Вечерня и водосвятный молебен
Среда	23.02.	10:00	Божественная литургия
<b>T R O M S Ø</b>			
<i>Место: Parkgata 22, 9008 Tromsø</i>			
Суббота	11.12.	10:00	Божественная Литургия
Суббота	29.01.	10:00	Божественная Литургия и водоосвящение
<b>A L T A</b>			
Воскресенье	30.01.	10:00	Божественная Литургия и водоосвящение
<b>M O I R A N A</b>			
<i>Место: Mo kirke</i>			
Воскресенье	19.12.	10:00	Божественная Литургия (свт. Николая Чудотворца)



## Венчания в Свято-Аннинской общине

Осень 2010 г. в Свято-Аннинской общине Тронхейма была наполнена многими событиями, в числе которых особо радует создание православной семьи - венчания прихожан, становящиеся светлым праздником для всего прихода.

## Богослужения в Северной Норвегии

В первом полугодии были совершены богослужебные поездки в города Северной Норвегии: Му-и-Рана, Тромсе, Альта, Нарвик, Лёдинген.



## День тезоименитства приходского священника

В сентябре, в день памяти св. князя Александра Невского, в приходе г.Тронхейма было совершено праздничное богослужение, завершившееся крестным ходом. За общей трапезой многочисленные прихожане поздравили приходского священника с днем его тезоименитства, пожелав «Многая лета».



## ЧТО ТАКОЕ СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ?

**К**огда слышишь слово счастье, то от самого этого слова в душе рождается светлое ощущение радости бытия, соучастия. Счастье – это гармония духа, души и тела. Когда тело подчиняется душе, а душа – духу. Не лебедь, рак и щука, как в басне Крылова, а когда разуму подчинены чувства и движения плоти. Посмотрите, к каким катастрофическим последствиям могут привести телодвижения, не подчиненные духу. Тело увидело красивую женщину и пошло по призыванию низменных потребностей на греховное дело. А разум говорит: не в этом семейное счастье... А тело ни с кем не советуется, оно просто хочет, идет и делает, оно не думает о последствиях.

В «Троицких листках с луга духовного» есть такой рассказ. Однажды жена узнала об измене мужа. Она плакала горькими слезами и просила Бога простить мужу грех. И когда муж собрался на работу, жена, ничего не говоря, со слезами на глазах благословила по

**Без взаимной  
любви и верности  
невозможно  
семейное  
счастье.**

обыкновенно мужу. И когда они прощались, супруг, не выдержав, упал на колени и попросил у жены прощения, да так, что больше не возвращался к своему греху. Это было искренним покаянием мужа. Благодаря долготерпению жены, брак сохранился, вернулось счастье и гармония в отношениях.

О, как важно подчинить тело духу, дабы избежать развала семьи. Сегодня в России больше 50% разводов, каждый второй заключенный союз любящих людей разваливается. Разве это любовь? И причины здесь хотя и разные, но смысл одинаков. Мысли тянут в одно место, чувства – в другое, а тело – на сторону. Сегодня каждый день в России выносят вердикт внутриутробным детям, которым не дают ни малейшего шанса родиться. И таких беззащитных малышей умерщвляют более 10 тысяч каждый день! Можно ли строить счастье на детской крови? Тем не менее, среди называющих себя право-

славными есть люди, продолжающие жить с нераскаянным сердцем, продолжающие совершать грех. А сколько женщин, которым приходится терпеть от мужей, подчиненных страсти к алкоголю, табаку и разгульному образу жизни! Над сколькими в семьях совершаются насилия, побои!

Сегодня достаточно много семей испытывают кризисное состояние. Но каждый человек в глубине души хочет семейного счастья, этой иерархичности, гармонии бытия. И чтобы достичь этого состояния, надо связать страсти благими помыслами.

Предположим, семья сложилась, она полноценна, и аборт не было, и муж не блудник и не пьяница, а счастья нет... Есть ли шанс еще что-то исправить? По этому поводу вспоминается одна история.

В одном городе жила супружеская пара. Жили они долго, но всегда чувствовали, что чего-то не хватает им в отношениях. Чего они только ни перепробовали, и, прожив 20 лет, расстались. Расстались, чтобы соединиться в союз уже нерушимый. Оказалось, что строили они свою жизнь без фундамента, хотя и были в детстве крещены, но не воцерковлены. Очутившись в крайне несчастном состоянии, оба они пошли каждый в свой храм поставить свечку. Там им повстречались люди, которые пригласили их на огласительные беседы. После курса катехизации они встретились, чтобы повенчаться и никогда уже не расставаться.

Конечно, если бы эти супруги с детства были воцерковлены, им не потребовалось бы разбивать фарфоровые сердца, чтобы собирать их в дальнейшем по осколкам. Еще очень важно ребенку в подростковом возрасте объяснить разницу между любовью и влюбленностью. И лучшим примером здесь будет рассказ Святейшего Патриарха Кирилла.

Пришла к владыке молодая пара про-

сить благословение на брак, а он взглянул на них и спрашивает молодого человека: «Ты любишь свою невесту?» Тот ответил, что очень сильно ее любит. Тогда владыка говорит ему: «Представляешь, вот вы сейчас едете домой, получили от меня благословение на венчание, и вдруг авария – и твоя возлюбленная становится инвалидом на всю жизнь. Готов ли ты тогда повторить свои слова?» И уже не надо было слов, достаточно было видеть реакцию на лице молодого жениха. Вот как сильно отличаются любовь (жертвенность) от поверхностной влюбленности. Это очень важно донести до желающих иметь семейное счастье.

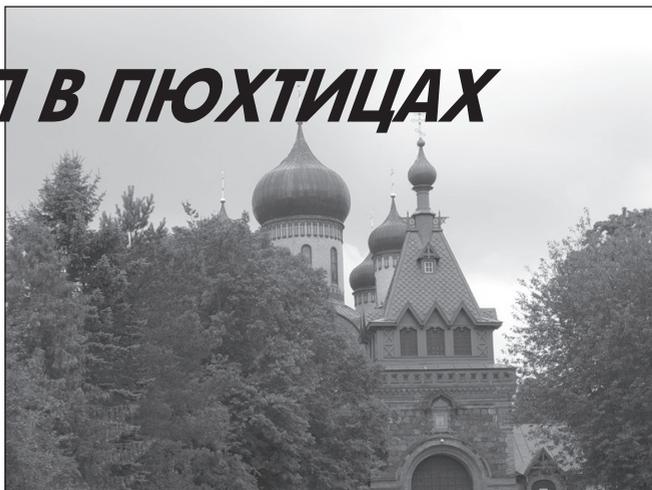
И последнее. Без взаимной любви и верности невозможно семейное счастье.

*Иерей Глеб Грозовский*



# ПРЕСТОЛ В ПЮХТИЦАХ

*Величаем Тя,  
Пренепорочная Мати  
Христа Бога нашего,  
и всеславное славим  
успение Твое.*



Три августовских дня на закате лета мне посчастливилось вновь провести в Пюхтицкой Обители, в дни ее престольного праздника - Успения Пресвятой Богородицы. Ранним утром паломнические автобусы двинулись из Риги в северном направлении. Сотни латвийских паломников направились и в этом году в любимую Пюхтицу. Шестичасовая дорога пронеслась незаметно в молитвах и песнопениях, благо руководительница попалась опытная. На месте были после полудня. Распределение по скитам и гостиницам. Так вышло, что меня отсоединили от рижской группы и я попала в скит с паломниками из Москвы, Вологды, Нарвы. Очень разные и такие неповторимо интересные люди встретились мне здесь. Бросила вещи - и в храм. Он уже в предпраздничном убранстве и там читают Акафист Богородице. По количеству людей я поняла, что на празднике будет уйма народу. Обещанную экскурсию нам не провели, монашки были заняты в преддверии праздника. Направились на обед. Постный суп, каша и чай. Всё просто и с любовью. Немного отдыха и пора на Всенощную.

Какая радость! В центре храма выставлена оригинальная икона Успения Богородицы - та самая, с которой началась история монастыря (в храме в правом приделе выставлен её список).

Дивное песнопение и предвосхищение праздника во всём, что окружает. Цветы и необычайное убранство икон. Вечером исповедоваться не удаётся, поэтому спешу в «келью» прочитать правила. Утром назначаю себе ранний подъем, а в храме уже люди. Исповедь в 7. Только после таких праздников с продолжительностью службы в 5-6 часов осознаёшь, что без Божьей помощи это человеку не по силам. Торжественное богослужение возглавляет глава Эстонской Православной Церкви Московского патриархата Митрополит Таллиннский и вся Эстонии Корнилий. К началу литургии в 9 утра в храме яблоку негде было упасть, а когда под праздничный звон колоколов мы выходим на улицу, я вижу дорогу, ковром усеянную людьми. Начинается главное событие праздника - Крестный Ход до источника. Это дорога примерно в километр вниз с горки, на которой возвышается

обитель. Центральные ворота открываются и вся процессия проходит через них. Возглавляют ход 3 украшенные иконы: Успения, У источника и Святителя Николая. Поющие монашки и духовенство следуют за иконами, а вслед уже все мирские: паломники, фотографы, телевидение - все направляют вниз. Всю дорогу нам украшают своим «пением» колокола. Я пытаюсь не отставать от главы колонны, чтобы насладиться редкой возможностью любования иконами и пением церковного хора. Перед источником дорога сужается и переходит в узенький мостик над ручьём. Тысячи людей хотят увидеть Великое таинство освящения воды, но всем места недостаточно. И тут на пути духовенства возникает мальчик лет 4-х. Монашки громко спрашивают: «ты чей?», а он им в ответ - «я-папин!». В этот момент рассмеялись даже солидные мужи.

Я не стала проталкиваться к источнику и решила уже идти потихоньку наверх. Вдоль всего пути выстроились люди в длинную вереницу. Сначала я подумала, что они стоят в очередь на омовение в святом источнике. Потом оказалось, что все ожидают момента, когда иконы на больших носилках будут пронести над головами верующих. Поэтому-то все и выстроились в узкую длинную шеренгу, она тянулась аж до самого монастыря! И я удостоилась этой благодати где-то на середине пути.

День случился изумительный, а вечером на Всенощной было всё так же празднично. Сон был крепким, а наутро я решила пойти на источник окунуться с первыми лучами солнца. Вдохновителем была моя соседка по комнате, бабушка лет 80. Она и ходила-то уже еле-еле. Но тем утром я, честное слово, едва попевала за нею. Какая-то неведомая сила вселилась в эту бабулю, и она просто парила над землёй. Всю дорогу она мне рассказывала свои

истории и первое посещение обители, когда ей было 20 (!) лет.

В монастыре нужно обязательно просыпаться пораньше. Здесь понимаешь всю глубину изречения «Кто рано встаёт, тому Бог подаёт». Безмолвное, пока ещё летнее, но своей лёгкой прохладой призывающее уже раннюю осень, утро. Солнышко где-то за горизонтом, и виден дымок над травой. Вот и источник. Заходим, а там уже окунаются женщины. Мы даже не первые! Бабуля моя начинает петь и молиться. Не проходит и минуты и она уже в воде! Ну как мне после этого стоять и раздумывать? А ведь я такая мерзлячка. Захожу в лебяжью воду, не буду лукавить, что мне было тепло. 3 раза с головой и назад. Быстренько одеваемся, и на улицу. А какая лёгкость в теле, какая благодать! Вот и солнышко уже улыбается нам. Я хотела было бежать уже к храму, ведь скоро утренняя и исповедь, а бабуля мне говорит, что надо сходить к другому источнику по особой тропинке. Сама Богородица по ней здесь ходила. «Как?» - удивляюсь, я ничего об этом не знаю, хотя и бываю здесь каждый год. Моя старушка приглашает следовать за ней. Земля ещё вся в росе, совсем холодная, даже ледяная. Бабуля начинает идти босиком по тропке и петь «Богородице Дево радуйся». Я шагаю за ней по росе, ноги горят от холода (ведь после купания вытираться не принято), но остановиться не могу. Что за сила вселилась в эту пожилую женщину, что она с ещё пущей лёгкостью буквально плывёт по сырой земле? Она пела, солнце уже поднималось, я шла позади и мне казалось, что сама Богородица ведёт меня за собой. Не было ни возраста, ни времени, всё слилось в одну неописуемую радость. А может, это и был тот редкий момент ощущения прикосновения благодати.

*Лариса Муциня*

# Intourist Norway AS

Fr. Nansens plass 8, 0160 Oslo, Norway

Tel: (47) 22422899, (47) 22426197

Fax (47) 22426201

e-mail: [intourist@intourist.no](mailto:intourist@intourist.no)

ПЛАТНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Уважаемые члены приходов в Норвегии!

Турагентство Intourist Norway AS предлагает Вам и членам Вашей семьи целый ряд услуг, обеспечивая при этом хороший сервис и доступные цены.

Мы предлагаем все виды авиабилетов для путешествия в Россию и обратно, внутри России, а также в другие страны (как из России, так и из Норвегии). К Вашим услугам гостиницы в городах России, Украины, Белорусии, стран Прибалтики, Средней Азии.

Мы помогаем правильно и быстро оформить визы в Россию, в том числе и для желающих проживать по частным адресам. У нас Вы можете оформить любой вид страхования на время Вашего путешествия.

## РУССКАЯ ШКОЛА В ОСЛО

Открыт дополнительный набор для детей на весеннее полугодие 2011.

### «2-ая Младшая группа», возраст от 3 до 5 лет

Учебный день - вторник, время 17<sup>40</sup>-18<sup>25</sup>. На занятиях с детьми занимаются развитием речи, развитием мелкой и крупной моторики, разучиваются и исполняются совместно с детками песенки.

### «Группа 1 класса», возраст от 6 до 8 лет.

Учебный день - вторник, 17<sup>50</sup>-18<sup>50</sup>. Предлагаются уроки по русскому языку, математике, развитию навыков письма.

Школа расположена по адресу Akersveien 33, в приходском помещении при Храме Христа Спасителя в Осло.

### По вопросам записи:

Анастасия Дарина

тел: 99 15 25 70

e-mail: [anastasia.darina@gmail.com](mailto:anastasia.darina@gmail.com)

[www.russiskskole.no](http://www.russiskskole.no)



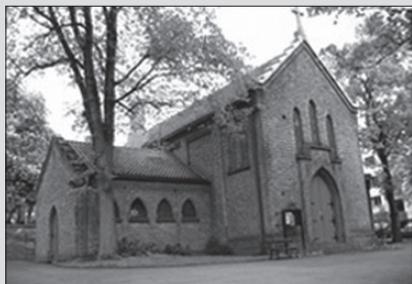
ПЛАТНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ



## Вы не получаете Лепту?

- Возможно у Вас поменялся адрес. После каждой рассылки часть экземпляров Лепты возвращается, не найдя своих адресатов. Сообщите свой новый адрес по электронной почте [kliment@ortodoks.no](mailto:kliment@ortodoks.no) или по смс 93 46 04 65.

Держите связь!



## Годовое Приходское собрание Прихода святой равноапостольной княгини Ольги

Состоится в Храме Христа Спасителя на ул. Akersveien 33 в Осло в воскресенье 27 февраля 2011 г.

Подробнее – на сайте [www.ortodoks.no](http://www.ortodoks.no) с января 2011 г.

Смотрите наш сайт:  
[www.ortodoks.no](http://www.ortodoks.no)

## Адреса и телефоны

### Свято-Ольгинский приход в Осло

Адрес приходской церкви:

Храм Христа Спасителя  
Akersveien 33, 0177 Oslo

*Расписание служб – смотрите издание «Русская Лепта» или интернет-сайт [www.ortodoks.no](http://www.ortodoks.no)*

Почтовый адрес:

Hellige Olga menighet  
Den russiske ortodokse kirke  
Akersveien 33, NO-0177 Oslo

Приходская контора и читальный зал:

тел: (+47) 22 20 56 03  
по пятницам с 10 до 14 час.

Настоятель:

Игумен Климент (Хухтамяки)  
тел: (+47) 22 55 51 44  
моб: (+47) 93 46 04 65  
e-mail: [kliment@ortodoks.no](mailto:kliment@ortodoks.no)

Хоровая работа:

Сергей Поляков, тел: (+47) 98 45 46 22  
Алевтина Полякова, тел: (+47) 97 06 19 37  
e-mail: [alevtinap@gmail.com](mailto:alevtinap@gmail.com)

Воскресная школа:

Анастасия Дарына, тел: (+47) 99 15 25 70  
e-mail: [anastasia.darina@gmail.com](mailto:anastasia.darina@gmail.com)

Åpen kirke (onsdager kl 14-18):

Guro Theodora Hodtvedt, тел: (+47) 98 69 73 81

Библиотека:

Карина Захариассен, тел: (+47) 41 68 74 43  
[karina.zachariassen@gmail.com](mailto:karina.zachariassen@gmail.com)

Счет для пожертвований:

DnBNOR, nr. 7874.05.36604  
IBAN NO49 7874 0536 604  
BIC (Swift) DNBANOKKXXX

### Свято-Аннинский приход в Тронхейме

Место богослужений:

Bakke kirke  
Innherredsveien 3, Trondheim

*Расписание служб – см. издание «Русская Лепта» или интернет-сайт [www.ortodokstrondheim.wordpress.com](http://www.ortodokstrondheim.wordpress.com)*

Священник:

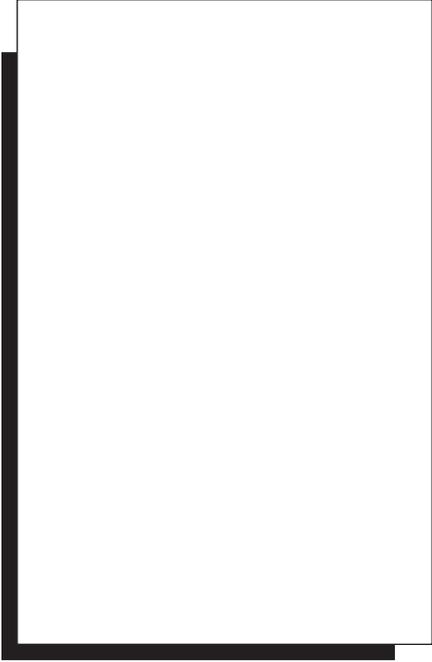
иерей Александр Волохань  
e-mail: [aleksandr@ortodoks.no](mailto:aleksandr@ortodoks.no)  
тел: (+47) 73 93 26 21  
моб: (+47) 911 82 847

Фонд строительства церкви:

Счет nr. 6030.56.99201 в банке Nordea.  
Указать "Kirkebygg i Trondheim"

**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE

PORTO BETALT  
PORT PAYÉ  
NORGE



*RETUR:*  
Hl. Olga menighet  
Vår Frelses ortodokse kirke  
Akerveien 33  
NO-0177 OSLO