



## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Дорогие друзья!



Оглянуться не успели, как и 2018 год «пролетел». В этом году наш город был сказочно красив. Надеюсь, что все отлично провели время, нагулялись по красивой Москве, накатались с горок, выспались и хорошо отдохнули, и с новыми силами приступили к трудовым будням.

От души пожелаем вам радости, Пусть звезда ваша в небе взойдет. Жизни гладкой, медовой и сладостной! В этот Новый удачливый год!

Новый год – это праздник, который знаменует не только начало отсчета очередного отрезка времени, но и начало новой жизни. Каждый из нас верит, что следующий год будет лучше предыдущего, что все неприятности останутся в прошлом, для кого-то – это толчок к отказу от вредных привычек, а кто-то и вовсе начинает жизнь с чистого листа. Проводив прошлый год, можно смело сказать, что он был плодотворным, энергичным, успешным и счастливым, но а немного печали, как не крути, присутствует всегда. Еще раз поздравляем всех жителей с прошедшими праздниками, и напоминаем о хорошей традиции : «В Новый год без долгов!». По китайскому календарю год Свиньи уже вступил в свою законную силу 05 февраля 2019 года, а хозяйка года не любит залезать в долги. Поэтому, дорогие друзья, давайте начнем год правильно! Ну и немного вспомним предыдущий год красивыми фотографиями наших маленьких жителей.

С уважением,  
Председатель Правления  
А. И. Парий





## ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК

15 декабря 2018 года, на -1 этаже в холле корп. 1, состоялся очередной любимый детский новогодний праздник.

В 11:00, как обычно, начали свои работы художницы по аквагриму. Их легко было найти по стопкам красок и кисточек, а также по украшениям и костюму.



Совместно с аквагримом проводилось 2 мастер-класса. Детям понравились групповые занятия. Как и в том году, мастера демонстрировали как правильно расписать новогодние игрушки и пряники.



Во время творческого мастер-класса, «роспись новогодних игрушек», детям показали примеры выполненных работ и провели небольшой урок по колористике, а также научили правильно и гармонично смешивать разные цвета. Каждому участвующему выдавались специальные заготовки, ведущая много рассказывала и помогала каждому применять на практике различные украшения и раскраски.







Второй мастер-класс был по росписи пряников. Мастера рассказывали об истории возникновения росписи пряников и вместе с ребятами украшали вкуснейшие пряники специальными кондитерскими красками, глазурью, бусинами и конфитюром.



Взрослые охотно принимали участие в мастер-классах вместе с детьми. Все получили незабываемые эмоции, интересный опыт и, конечно же, волшебный пряник ручной работы, который они сделали сами.

Ну и какой же праздник без любимой фотобудки?! Настолько она полюбилась всем, что при подготовке к празднику, первым делом бронируется переносная фотостудия. Все присутствующие жители с удовольствием делали совместные фотографии.







Ну а представление прошло, в очередной раз, на славу. Спектакль длился целый час, но наши маленькие зрители нисколько не устали. Они охотно принимали участие в представлении, помогали героям, ну и конечно же, громко аплодировали.



Интерактивный спектакль назывался «Новогодние проделки Бабы-Яги». В канун Нового года Дед Мороз и Снегурочка пригласили на бал-маскарад своих друзей. Но Бабу-Ягу и Лешего, из-за их прошлогодней хулиганской выходки, не позвали... Узнав, что они не получили письмо с приглашением, Баба-Яга с Лешим очень рассердились! И так, они придумывают коварный план - их цель завладеть волшебным посохом и с его помощью превратить зиму в лето. Жарким летом персонажи могут растаять, а волшебный мешок с подарками для ребят - исчезнет...

Праздник оказался под угрозой!!! Облечившись в костюмы, коварные сказочные герои проникают на место встречи. Они продумали множество хитрых способов завладеть волшебным посохом. Да, теперь он у них в руках...



Однако, завладев волшебным посохом, Леший и Баба-Яга ничего сделать не могут т.к. он творит чудеса, попав исключительно в добрые руки. Мало того - вредных, злых, жадных он превращает в ледяные скульптуры! Что и произошло с Бабой-Ягой и Лешим. Вместе с ребятами их «разморозили». Увы, проказы Лешего и Бабы-Яги сработали против них.







После такого урока, проказникам хочется сотворить что-то доброе. Вместе с ребятами, Дедом Морозом и Снегурочкой они сотворили общее чудо. Праздник спасен, и от всеобщих улыбок произошла невероятная сказка!



Время на празднике прошло незаметно. Малыши охотно участвовали в мастер-классах и интерактиве. Ну и естественно, не обошлось без мультяшной фотосессии. Было сделано много ярких фотографий с участниками спектакля и другими героями. В этом году к бегемоту Глории присоединилась «хозяйка года», совместно с английским детским садом English Preschool «Discovery». Дети и их родители охотно играли и фотографировались с нашими плюшевыми звездами.







На празднике, как всегда, всех радовали своими вкусностями, лучшие сотрудники команды «Теремок».



Развлекали и веселили весь праздник жителей - ведущий и диджей. В конце спектакля был феерично лопнут новогодний шар-сюрприз.



После включилась зажигательная музыка, и все ринулись в пляс. И взрослые, и дети, и герои праздника – все повеселились от души. Маленькие жители получили сладкие подарки от Деда Мороза и Снегурочки, и пообещали хорошо себя вести весь следующий год. Многие охотно рассказывали стихи, пели песни. Никто не остался без аплодисментов. Ну а мы с нетерпением ждем следующего праздника, ведь подарки приятно не только получать, но и дарить!



Еще больше фотографий с праздника можно получить в клиентском отделе.

ТСЖ «Кутузовская Ривьера» выражает большую благодарность всем присутствующим, а также спонсорам, организаторам и помощникам детского праздника.







## НОВОГОДНЯЯ ПОЕЗДКА В ДЕТСКИЙ ДОМ

У нас, как и у всех, есть своя новогодняя традиция. Ежегодно, в конце декабря, мы нанимаем аниматоров, и едем поздравлять наших любимых малышей из Александровского дома ребенка во Владимирской области. Не для кого не секрет, что нас там ждут с нетерпением, и встречают с радостью.



К приезду мы подготовились заранее. Закупили все, в чем нуждаются дети. Памперсы, игрушки, одежда, в том числе и зимние комбинезоны, питание, а также безлактозные смеси, моющие средства. Дед Мороз и Снегурочка показали интересную сценку, устроили занимательные конкурсы, выслушали все стишки и песенки, и конечно же, не оставили ни единого малыша без вкусного подарка.



Мы благодарим всех, кто совместно с нами участвует в благотворительных акциях, и не оставляют без внимания наших малышей. Спасибо за Ваше доброе сердце, и за ту улыбку, которую Вы подарили детям.

## МАСЛЕНИЦА 2019

Масленица древнейший старославянский праздник. В 2019 году масленичная неделя пройдет с 4 по 10 марта. Это веселый праздник - встреча весны, проводы зимы. Еще есть снег, но уже много солнца и тепла. В преддверии поста веселится и гуляет народ.



В разных районах Москвы будут действовать свыше 40 праздничных площадок, в числе которых – Площадь Революции, Манежная площадь, Новый Арбат, Тверской бульвар и другие.

Каждая будет иметь свою тематику и оформление. Здесь будут использоваться свыше сотни сделанных вручную арт-объектов. Так, здесь можно будет увидеть «Царь-Масленицу» из нескольких тонн чистого озерного льда, фигуры соломенных Маслениц, русские национальные игрушки от полутора до трех метров в высоту и многое другое.

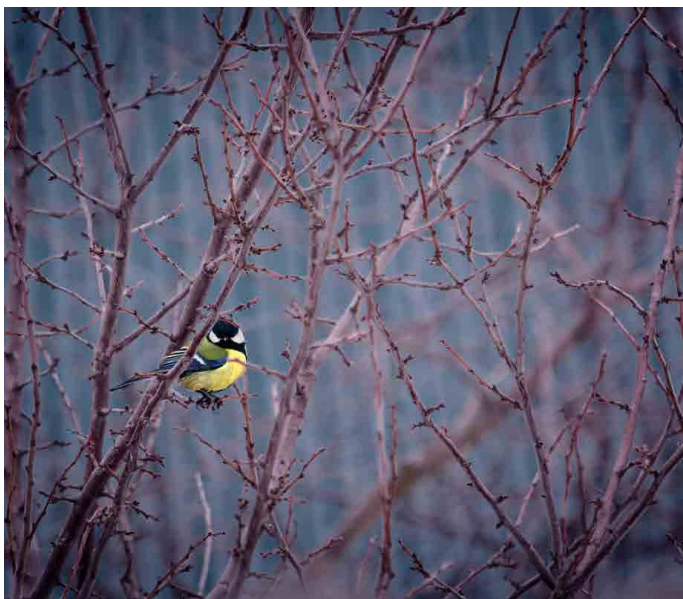
Мероприятия на Масленицу 2019 подготовили парки Горького, Сокольники, Кузьминки, Фили, Измайловский, Сад Эрмитаж, Сад имени Баумана, парк Красная Пресня, Бабушкинский, Лианозовский, парк имени Артема Боровика, Садовники, Перовский, Таганский, Воронцовский, Гончаровский, парк Северное Тушино, парк Победы на Поклонной горе.

И, конечно, какая Масленица без вкусного угощения? С 9 по 18 февраля 2019 года в местах проведения фестиваля будут продаваться деликатесные продукты из разных регионов страны. Тут можно будет попробовать более 100 видов блинов, приготовление которых доверили лучшим московским заведениям общепита, подавшим заявки на участие и прошедшим жесткий отбор.



## В ОЖИДАНИИ ВЕСНЫ

После долгой пасмурной зимы все ждут с нетерпением первых солнечных лучей и тепла. Весна – пора любви. И каждый ждет ее по-своему. Для модниц – это прекрасное время сбросить верхнюю одежду, и показать себя во всей красе; для садоводов – это незаменимый период приятных хлопот – начало дачного сезона. Для охотников весна – это прежде всего весенняя охота. Ну а для творческих личностей – это время души.



Ожидание весны превращается в идефикс, проходя красной нитью через серые снежные будни. И когда показываются наконец первые скромные травинки, никакие роскошные экзотические цветы не могут составить им достойной конкуренции.

Главная спутница весны – надежда. Нам всегда кажется, что весной все будет легче и лучше, главное только, чтобы она скорее наступила. В общем, у всех абсолютно начинается своя «весенняя лихорадка». Хочется всего и сразу, что аж сердце щемит. Обновления, при чем, не только дома, но и личных, любви, тепла, цветов, весенней свежести, да даже работу сменить хочется – все в ваших руках. Не бойтесь меняться и менять.

Но не забывайте! Весна – это прежде всего период авитаминоза! Весенний авитаминоз лечат незамедлительно, пока он не перерос в более серьезные проблемы. Недостаток питательных веществ может стать причиной развития серьезных сердечно-сосудистых заболеваний.

Признаки авитаминоза: сонливость, апатия, усталость, меняется цвет лица, часто простужаетесь. В данном случае, вам необходимо пополнить дефицит **витамина С**. При его нехватке мы становимся вялыми, быстро устаем, медленно выздоравливаем. Чтобы восполнить нехватку аскорбиновой кислоты, налегайте на цитрусовые (если, конечно, нет аллергии), черноплодную рябину, зеленый Лук, сладкий перец, томаты, брокколи, квашеную капусту. Много витамина С содержится в отваре шиповника и плодах киви. Если у вас часто краснеют глаза, в уголках рта возникают ранки, губы сохнут и трескаются, волосы и ногти становятся ломкими, волосы вдобавок тускнеют, а их концы начинают сечься. Скорее всего, не хватает витаминов группы **В, D**. Другими признаками их гиповитаминоза часто также являются раздражительность и бессонница. Источники витаминов группы В и D: чтобы обеспечить организм их достаточным количеством, весной ешьте больше кисломолочных продуктов, а также яйца, мясные субпродукты (особенно говяжьи почки и печень), орехи, скумбрию, гречку, бобовые. А вот такие источники витаминов группы В, как свекла, морковь и различные виды капусты в борьбе с весенним авитаминозом помогут плохо: к концу зимы витаминов в них остается очень мало. Побольше гуляйте на солнце в весенние теплые деньки. Если заметно ухудшились память, внимание и способность к концентрации, кожа стала сухой и очень чувствительной, то скорее всего, не хватает **витамина Е**, или **токоферола**, – он улучшает снабжение клеток мозга кислородом, помогает справиться с интенсивными умственными и физическими нагрузками, отвечает за поддержание водного баланса кожи. Источники витамина Е: весной ищите его в капусте, шпинате, листьях салата, яйцах, говяжьей печени, нежирном мясе, а также растительных маслах. Правильно питайтесь, гуляйте на воздухе, занимайтесь спортом, пропейте витамины, если это необходимо, и будьте здоровы!