

(0+)

КОСТЕР⁺

Газета кандидатов, бойцов и стариков студенческих отрядов Удмуртии № 2 (29), 2023 г.



У «КОСТРА+»

НОВЫЙ ГЛАВНЫЙ

РЕДАКТОР

ПРИВЕТСТВЕННЫЕ СЛОВА

Близится к концу учебный год, а для студенческих отрядов Удмуртии впереди одно из самых долгожданных событий – начало нового трудового семестра.

Целина – увлекательное и запоминающееся время в жизни каждого бойца. Это замечательные три месяца, когда можно получить много позитивных эмоций, насладиться компанией родных товарищей и зарядиться новой энергией на весь предстоящий подготовительный период.

Но вместе с этим, целина – настоящая школа жизни, которая учит взаимовыручке, товариществу, стойкости, самостоятельной жизни вдалеке от дома.

В этом году трудиться в летний период отправятся около 1500 молодых людей из Удмуртии. Уверен, что на целине ребята снова покажут высокие результаты, работая как на территории родной республики, так и за ее пределами.

В Удмуртии 2023 год объявлен Годом молодежи и главный его девиз – «Время для шага вперед», символизирующий стремление молодежи к движению и новым достижениям. Пусть третий трудовой семестр в этот особенный для всех нас год оставит большой след в памяти каждого бойца!

Благодарю всю команду студенческих отрядов за проделанную работу в подготовительный период и желаю сил, терпения, здоровья и безопасного труда. Не забывайте, что целина – это не только рабочие будни, но и общая отрядная жизнь, и то, насколько интересной и содержательной она будет, зависит только от вас!



*Степан Чирков, руководитель
студенческих отрядов Удмуртии*

УСПЕШНОЙ ЦЕЛИНЫ!



Сигарёв Семён, заместитель руководителя регионального штаба студенческих отрядов Удмуртской Республики по студенческим строительным отрядам:

Кандидаты, на целине вы пройдёте настоящую школу жизни и получите колоссальный жизненный и трудовой опыт. Пусть первый проект останется в ваших сердцах на многие годы! Бойцы, будьте всегда при деле, показывайте пример кандидатам и не знайте усталости! Командиры, комиссары и мастера, вам хочу пожелать гореть своим делом до конца и каждый день заряжать ребят на новые свершения!

Минливалиева Юлия, заместитель руководителя регионального штаба студенческих отрядов Удмуртской Республики по студенческим педагогическим отрядам:

Желаю ребятам продуктивной работы во время целины: крепких нервов, ответственности, позитивного настроения. Пусть неудачи не сбивают вас с курса, а наоборот придают мотивацию для дальнейшей работы.

Помните, как корабль построишь – так он и поплывет!



Васильева Анастасия, специалист регионального штаба студенческих отрядов Удмуртской Республики:

Сельскохозяйственному и ветеринарному отрядам желаю сохранить бодрость духа при любых обстоятельствах, доводить начатое до конца и не бояться предстоящих трудностей. Делайте то, что вам нравится, и будьте рядом с вещами, которые заставляют вас улыбаться!

Сервисным отрядам желаю показать качественную и усердную работу на целине, чтобы отряды Удмуртии гордились вашими достижениями! Студенческому медицинскому отряду желаю не забывать про свою уникальность и стремиться только к победам. Отнеситесь к пациенту так, как бы хотели вы, чтобы отнеслись к вам в час болезни.



Загibalова Анастасия, заместитель руководителя регионального штаба студенческих отрядов Удмуртской Республики по студенческим отрядам проводников:

Мои #ПроводникиУдмуртии, в преддверии целины хочется пожелать каждому из вас терпения, сил и удачи! Желаю сохранять бодрость духа при любых обстоятельствах, доводить начатые дела до конца!

Получайте удовольствие от своей работы, радуйте пассажиров хорошим качественным обслуживанием, а взамен принимайте их благодарные слова. И помните, улыбка бойца СОП – шире!



У «КОСТРА+»

НОВЫЙ ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР



Диляра Хамидуллина, руководившая газетой кандидатов, бойцов и стариков студенческих отрядов Удмуртии «Костер+» с 2017 года, покинула свой пост. С апреля 2023 года у газеты новый главный редактор – Екатерина Самарова, старик СПО «Друзья». Девушки рассказали, откуда черпают идеи для статей, о страхах и переживаниях, о своих любимых выпусках и планах на будущее.

ДИЛЯРА ХАМИДУЛЛИНА,
главный редактор «Костер+»
2017-2023 гг.

Особенный номер

Я могу про каждый выпуск «Костра+» сказать, что он особенный для меня. Например, мой первый номер в роли главного редактора – с Чухловым Евгением и Варламовой Юлией. Фотографировали их в «Галево» при сильном ветре. Тогда я даже не думала о фотостудии или одинаковой одежде. Номер с Николаем Старковым – очень стильная обложка. Номера, где на обложках девушки в стиле знаков зодиака, строители на фоне Lego, дети бойцов.

Сложный номер

Я бы не сказала, что были сложные номера, но были очень трудоемкие. Чтобы сфотографировать строителей на фоне Lego, надо было найти его в большом количестве и привезти. А такси отказывалось брать огромные мешки с деталями. Или номер, где на обложке девушки в стиле знаков зодиака. В одно время надо было собрать 12 человек, подобрать образ и реквизит, прописать техническое задание для съемки.

Сложности в должности

В должности главного редактора я сталкивалась в основном с внутренними сложностями. Раньше не фотографировали героев в фотостудии. И решиться предложить арендовать студию, не на час, а на два, чтобы не впопыхах – было достаточно трудно.



КАЖДЫЙ ВЫПУСК «КОСТРА+»
ОСОБЕННЫЙ ДЛЯ МЕНЯ

Также непросто было совмещать работу и личную жизнь с газетой. Иногда проверяла материал до утра, чтобы успеть сдать вовремя в типографию. Понимаю, что для команды можно было организовать ежегодное масштабное обучение с приглашенными спикерами, написать проект на грант – но на это не хватало энергии.

Чувства и ощущения

Будучи главным редактором, я испытывала чувство гордости, что я вношу вклад в историю студенческих отрядов Удмуртии. Печатная продукция – это на века. Также я ощущаю чувство масштабности. Как вырос «Костер» ИжГТУ имени М.Т. Калашникова из одного черно-белого листочка А4 в глянцевую республиканскую газету «Костёр+». Считаю, что мы конкурентоспособны соревноваться на конкурсе студенческих СМИ.

Вдохновение

Для картинок я обычно искала идеи в Behance, Adme, Pinterest, глянцевых журналах.

Для интервью нравятся опросник Марселя Пруста и вопросы от Владимира Познера.

Планы на будущее

Сейчас в планах больше углубиться в организацию мероприятий и SMM.

ЕКАТЕРИНА САМАРОВА,
главный редактор «Костер+».

Ответственность в должности

С момента, как я стала главным редактором газеты «Костер+», появилось чувство сомнения – а если не получится? А что, если моих навыков недостаточно? Но вместе с этим я ощущаю большую ответственность за такой значительный «проект». Пока остаются некоторые вопросы.

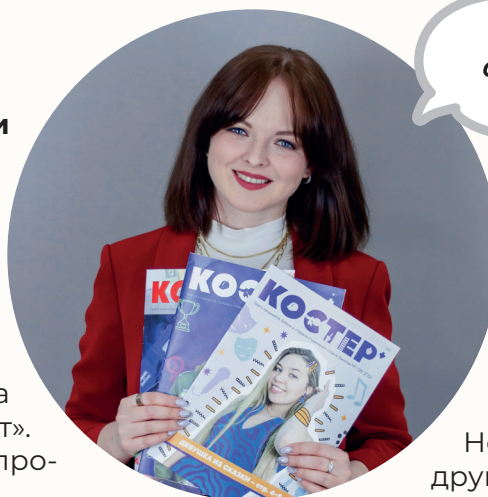
Трудности и страхи

Самое первое, с чем я столкнулась – это придумывание актуальных тем статей на момент печати выпуска. На самом деле сложно понять, о чем будет интересно читать через 1,5 месяца после начала работы над газетой.

При этом возникает страх, что мы можем написать неинтересные читателю статьи, что я не так объяснила порядок действий новым редакторам, что мое представление, касаемо какой-то статьи будет различаться с мнением автора. Но думаю, что со временем все это пройдет. У нас очень хорошие и профессиональные редакторы.

Планы в должности

Очень хочется сделать постоянную колонку,



ОЩУШАЮ БОЛЬШУЮ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ТАКОЙ
ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ «ПРОЕКТ»

где будут советы кандидатам и бойцам от стариков или ветеранов отрядов. Они могут быть разные: решение или избегание каких-то проблем или ответы на вопросы читателей. Но тема колонки может быть и другой, если вдруг появится тот самый «бывалый», чтобы ему было интересно вести свою колонку в газете. В общем, я готова к сотрудничеству и рассмотрению предложений. Также «Костру+» необходим свой домик в социальных сетях – будем развивать собственную группу.

Вдохновение

Для поиска новых идей, я вдохновляюсь молодежными журналами. Пролистываю старые выпуски журнала Gorod. Референсы ищу в Pinterest, а идеи на YouTube.

Опыт в отрядах помогает

Опыт работы командиром отряда очень кстати в деятельности главного редактора. Пригодились навыки, которые приобрела за год руководства своим отрядом.



БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ПОМОЩЬ!

«Помогать легко и приятно!» – именно так думают студенческие отряды Удмуртии, ведь с 7 по 9 апреля они ездили в село Юкаменское на мероприятие, где не важен возраст или статус в отряде, главное – желание помогать другим и творить добрые дела. Да, да, мы говорим про ежегодную добровольческую акцию «Отрядный вираж»!

За 3 дня около 120 бойцов и кандидатов смогли оказать адресную помощь семьям мобилизованных граждан, сделать десятки окопных свечей, очистить территории школ и детских садов от оставшегося снега и мусора и привести в порядок памятники истории и культуры. Кроме того, бойцы провели товарищеские матчи по волейболу и профориентационные мероприятия для учеников местной школы.

Участников акции с каждым годом все больше и больше, а это значит, что важность добрых дел растёт. На протяжении всего мероприятия царила дружеская, а



местами даже семейная атмосфера.

Почему же каждый отрядник должен хотя бы раз поехать на «Отрядный вираж»? На этот вопрос нам ответят сами участники акции.

«Акция «Отрядный вираж» – это всегда авантюра, настоящее приключение! В ней стоит принять участие, потому что подобные акции всегда сближают отряд и дарят много веселых незабываемых моментов! – считает Егор Белов из ССО «Высота». – Весенний вираж отличается от «Колядок» тем, что он с теплой и воодушевляющей энергетикой, и ты понимаешь, что труд действительно крут!»

«Очень приятно помогать пожилым людям. Они сразу становятся радостнее, что им помогли, и ты начинаешь заряжаться от их эмоций. После этого творить добрые дела для остальных хочется еще больше!» – делится своими впечатлениями Илья Ломаев из СПО «Лечо».

Действительно, добровольческая акция «Отрядный вираж» – это больше, чем просто помощь людям. Это атмосфера дружбы и добра, взаимопомощи и сплоченности, а главное – мотивация делиться добром! Помните, что помогать – легко и приятно, а отряды Удмуртии вас в этом поддержат!

Лада Горбунова, СПО «Вита»

ПРИВОЛЖСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ – САМЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ!

С 4 по 5 марта в Нижнем Новгороде собрались гитаристы ПФО на слет «Мерцающие звезды». Образовательные лекции, открытый микрофон, посиделки с гитарой до утра – это все останется в памяти наших ребят участников слета.

КРИСТИНА СЕРЕБРЕННИКОВА, СПО «ФЕНИКС»

Почему ты решила принять участие в слете?

Мне хотелось увидеть, как ведут деятельность другие гитаристы, представить всем наш крутой союз гитаристов.

Научилась ли ты чему-то новому?

Лично я осознала свой «потолок» и поняла куда двигаться дальше. Также посмотрела на наш СОГ с новой стороны, что можно и нужно в нем усовершенствовать. Услышала много хороших песен и хотелось бы услышать их и на наших спевках.

Что ожидала от слета и что получила в итоге?

Я ожидала то, к чему песни и будем было все в

привыкла: познакомимся, выберем их учить. Но в действительности разы круче. Все проходило как в детском лагере: отряды, название и девиз, общие приколы, в общем, атмосферо и весело.

Что запомнилось сильнее всего?

Квартирник перед отъездом на сам слет, где мы с ребятами пели песни на кухне до 3:00 утра! Открытый микрофон, где я отважилась сольно перед публикой сыграть и спеть, а также особый вайб моей команды!

Хотела бы повторить?

Разумеется!

ДЕКТЕРЕВ ДЕНИС, ССО «ВЫСОТА»

Научился ли ты чему-то новому?

Да, я приобрел полезные знания и опыт, которые мне пригодятся в дальнейшей деятельности в Союзе Отрядных Гитаристов.

Что ожидал от слета и что получил в итоге?

Если честно, ждал от слета многое, а получил даже больше, чем ожидал: новые знакомства, а также приятные эмоции, впечатления и воспоминания, которые останутся в моей памяти надолго.

Что запомнилось сильнее всего?

Сильнее всего запомнилась атмосфера братского круга, когда все присутствующие знают песни и поют их от души, ну и, конечно же, увлекательные прогулки.

Хотел бы повторить?

Да!

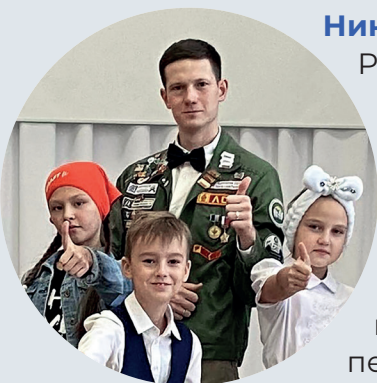
Кристина Серебрянникова, СПО «Феникс»





ПЕДАГОГИ В РСО

2023 год объявлен годом педагога и наставника. Чтобы ими стать, необходимо набраться опыта и освоить множество новых и полезных навыков. Наши бойцы не исключение, и каждый прошел свой путь.



Николай Старков, ССО «Высота»

Работу в школе мне посоветовал друг. Имея на руках диплом педагога по информатике, а также большой жизненный опыт организации и проведения мероприятий, я решил устроиться на должность педагога-организатора в школу №78.

Студенческие отряды - это настоящая школа жизни. Находясь на посту комиссара отряда, я приобрел много профессиональных компетенций, которые теперь примеряю в работе с детьми.

Я считаю своим наставником человека, который привел меня в отряд – старика ССО «Высота» Смирнова Дмитрия. Он всецело отдавал себя отряду. Нельзя не сказать про Чукавина Даниила, экс-командира отряда. С этим человеком мы прошли огонь и воду, я горжусь тем, что был с ним когда-то в руководящем тандеме!



Елена Кучумова, СОП «Ромат»

В детстве я хотела быть учителем. Отучившись 6 лет на Инженерно-педагогическом факультете ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, я закончила магистратуру по специальности «Педагогическое образование».

В 2016 году, совместно с экс-командиром СОП «Пегас» Дианой Наговициной (Халиуллиной), открыли детский центр развития «Мозаика», где занимаемся развитием детей дошкольного и школьного возраста.

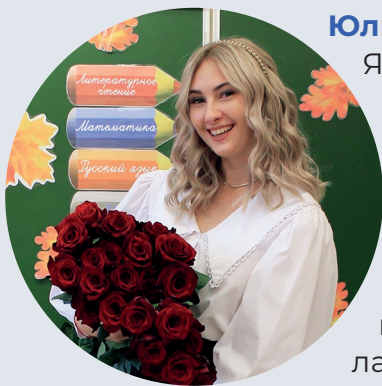
В этом центре я веду занятия для детей с 1 года до 3 лет.

В студенческие годы я очень хорошо раскрыла свои таланты именно в РСО. Появились лидерские качества, уверенность в себе, вера в успех несмотря ни на что.

Я считаю, что каждый, кто встречается в нашей жизни, является нашим учителем в некотором роде. Для меня это Дмитрий Плешаков – мой первый командир отряда. Восхищаюсь его коммуникабельностью и стремлению к победам. Максим Файзулин, экс-командир СОП «РОМАТ» – мой друг, напарник, идейный вдохновитель. Павел Кучумов, мой супруг – все мои изменения в лучшую сторону, только благодаря ему.

Таких учителей могу называть великое множество. И всем я бесконечно благодарна за то, что появились в моей жизни.



**Юлия Сунцова, СПО «Феникс»**

Я работаю учителем начальных классов в школе №19 г. Ижевска.

Это моя детская мечта: я играла в школу, у меня были учебники, выдуманные ученики и даже классный журнал.

Во время обучения в Удмуртском республиканском социально-педагогическом колледже я заинтересовалась работой вожатым. После первой целины поняла, насколько интересная профессия «педагог». Знания, полученные в школе вожатых, очень помогают сейчас в моей работе учителем, все применяю на практике.

Своим наставником считаю старика СПО «Феникс» Баталову Марию. Она научила меня тайм-менеджменту, напарничеству, а также не сдаваться и двигаться до конца. Маша в меня верила, наставляла, говорила, как сделать лучше, указывала на мои ошибки и адекватно оценивала меня в роли вожатого. Именно благодаря ей моя деятельность возросла.

**Анна Смирнова, СПО «Южный ветер»**

Я стала педагогом благодаря своей первой учительнице. Восхищаюсь ее профессионализмом, чутким отношением и умением найти подход к каждому ученику. Именно она привила во мне любовь к детям.

Я работаю старшим воспитателем в частном детском саду «HAPPY BABY» в Ижевске. Могу найти подход к каждому ребенку, родителю и коллеге, решить любые стрессовые ситуации и предотвратить назревающий конфликт. В моей «копилке» много интересных методик работы с детьми. Все это благодаря деятельности в РСО.

В отряде есть человек, который был для меня опорой и другом. Это Чирикова Виктория, экс-командир отряда. В отряде мы начинали работу вместе. Всегда помогали друг другу и поддерживали.

**Софья Левина, СОП «Вектор»**

В старших классах школы поняла, что работая учителем, воспитывая новое поколение, можно делать мир лучше. Поэтому поступила в педагогический институт. За время учебы нашла любимое дело, не связанное с педагогикой, но после окончания ВУЗа все равно устроилась учителем музыки в МБОУ «Первомайская СОШ».

Многое, что «воспиталось» во мне за время работы в РСО и поездок на целину, положительно повлияло на мой характер сейчас. Теперь эти качества помогают в работе и в жизни, особенно умение разрешать конфликтные ситуации.



ТАЛАНТЫ РЯДОМ

В студенческих отрядах самые талантливые ребята – это факт! Танцы, диджеинг, поэзия, пение, рисование – то, что удастся нашим героям лучше всего. Как они открыли в себе эти таланты? Об этом читай в нашей статье.

МАРГАРИТА ВАХРУШЕВА, СПО «СКАЗКА»

В школьные годы занималась танцами и чирлидингом, который включает в себя элементы гимнастики и акробатики. И сейчас, в университете посещаю секцию хип-хоп аэробики. Мы занимаемся танцами разных стилей: vog, хип-хоп, афро, дэнс-хол и, комбинируя их в одном танце, выступаем на различных соревнованиях.



КСЕНИЯ ЕРЁМИНА, СПО «ДЗЕРЖИНЕЦ»

Я написала первое стихотворение из-за безответной любви в седьмом классе. После этого поняла, что это отличный способ проработки своих переживаний. Сначала писала «в стол», но позже начала отправлять работы на различные конкурсы: от муниципальных до всероссийских. Однажды даже выиграла путевку в ВДЦ «Океан». Сейчас в свободное время продолжаю писать стихи, но для себя.

МАРИЯ АГАФОНОВА, СОП «АРБАТ»

С 9 лет занималась в студии детской удмуртской песни «Камали». Сейчас, благодаря Анатолию Экришеву и Эдуарду Мираеву, я записываю песни на удмуртском языке на стихи моей тети. Я постоянный участник караоке-конкурсов в Воткинске и Ижевске. И, конечно, студенческие отряды дают возможность реализации моего хобби - выступаю на разных отрядных мероприятиях.



ДИНАР ХАРИСОВ, ССО «СТРОНГ»

Диджеинг для себя открыл летом прошлого года, благодаря своему другу – Данилу. Сходили на его первый DJ сет, а на следующий день я купил диджейский пульт. В свободное время пишу биты, придумываю какие-то новые переходы и оттачиваю навыки.

ВАСИЛИЙ ПОДСЕРДЦЕВ, СОП «АРМАДА»

Я начал рисовать еще в детстве. Девять лет учился в школе искусств. В 2019 году мне купили мой первый графический планшет, и я начал осваивать цифровую иллюстрацию. Учился рисовать, смотря обучающие ролики на YouTube. Сейчас пробую разные стили, экспериментирую, осваиваю возможности программ.



10, 15, 20 ЛЕТ – ЭТО НЕ ПРЕДЕЛ!

2023 год богат на юбилейные даты! Студенческим отрядам Удмуртии всегда удастся на протяжении многих лет не только сохранять свою историю и традиции, но и с таким же усердием достигать новых целей и высот. Мы поздравляем бойцов и стариков отрядов, которые продолжают гореть своим делом даже спустя 10, 15 и 20 лет!



Студенческому педагогическому отряду «Лечо» **25 января** исполнилось 20 лет! Пусть рядом всегда будут любящие и верные люди, которые всегда будут поддерживать отряд и вести его к новым победам!



Единственный в Удмуртии студенческий ветеринарный отряд «Спасатели» **25 января** отметил 15 лет! Пусть с каждым годом ваш отряд пополняется новыми людьми, которые будут готовы дарить любовь и заботу животным!



1 февраля студенческий педагогический отряд «Друзья» отметил свой 15-летний юбилей! Желаем отряду зажигать огонь в сердцах детей еще много лет!



Студенческому отряду проводников «Арбат» **6 февраля** исполнилось 15 лет! Пусть ваша звезда светит вечно! Помните – те победы, которые у вас есть, это только начало!



21 февраля исполнилось 10 лет ССО «Стронг»! Достигайте еще больше новых высот, целей и побед! Пусть в ваших отрядах каждый день будет чем-то новым и вдохновляющим!



20 марта отметил свой юбилей СОП «Титан». Отряду исполнилось 15 лет. Пусть каждая дорога будет спокойной и удачной, в каждом вагоне встречались только добрые и приветливые люди, а на пути было много станций радости и счастья!



Студенческому строительному отряду «с мужским характером» «Д.Э.М.С.» **7 апреля** исполнилось 20 лет! Желаем, чтобы сила вашей дружбы росла с каждым днем!



Асам Вожатского Дела из села Дебёсы – СПО «АВД» **23 мая** исполнится 15 лет! Пусть каждый раз вам в ответ были подарены детские улыбки, а громкий смех был сигналом того, что вы выполняете свою работу блестяще!

К ЦЕЛИНЕ ГОТОВЫ !

Едешь на целину в первый раз и не знаешь, что взять с собой? К счастью наши опытные бойцы всегда готовы прийти на помощь. Давайте узнаем, какие вещи точно пригодятся в рабочий период.



**УШАКОВА ТАТЬЯНА,
СМО «ЭНДОРФИН»:**

Средства личной гигиены, чтобы обезопасить себя, потому что бактерий много, а ты один.

Теплая одежда, потому что мы не всегда можем предположить, какая будет погода на улице.

Запасной телефон, однажды у меня на целине он сломался, и я неделю была без него, никто не мог со мной связаться.



**ДЮПИН МАКСИМ,
ССХО «ГРИЗЛИ»:**

Хорошее настроение – это очень важно, при прохождении целины, так как разговор с сотрудниками отнимает много энергии.

Перчатки, чтобы защитить руки от порезов, ожогов и других повреждений.

И, конечно же, **защитные очки**, чтобы обезопасить глаза от летящих мелких предметов.



**СЕРЕБРЯННИКОВ АНДРЕЙ,
ССО «РИТМ»:**

Термос, чтобы еда и чай всегда были теплые.

Большой запас песен, чтобы было не скучно и какой-нибудь **смешной костюм** или маску для выступлений.



**ЧУРАКОВА КРИСТИНА,
СПО «VICTORY»:**

Много футболок для выступлений, они всегда пригодятся.

«Все что дома лежит» – никогда не знаешь, что пригодится для уголка отряда.

Много еды – работа с детьми отнимает очень много энергии.



**ТИТЕНОК АРИНА,
ССЕРВО «КРИСТАЛЛ»:**

Солнцезащитный крем! Если вам кажется, что вы не обгорите, поверьте, южное солнце не пощадит вашу кожу.

Пачка активированного угля – микробы никто не отменял.

Коврик для пляжа. Бывает, что работаем на берегу из гальки, а лежать на ней неудобно.



**ПОПОВ АЛЕКСАНДР,
СВО «СПАСАТЕЛИ»:**

Пару хороших резиновых сапог – от них зависит благополучие вашей рабочей одежды и настроения.

Рабочий халат – иногда проще постирать его, чем всю форму.

Дождевик, ведь с фермы и на ферму придется идти, даже если на улице будет дождь.



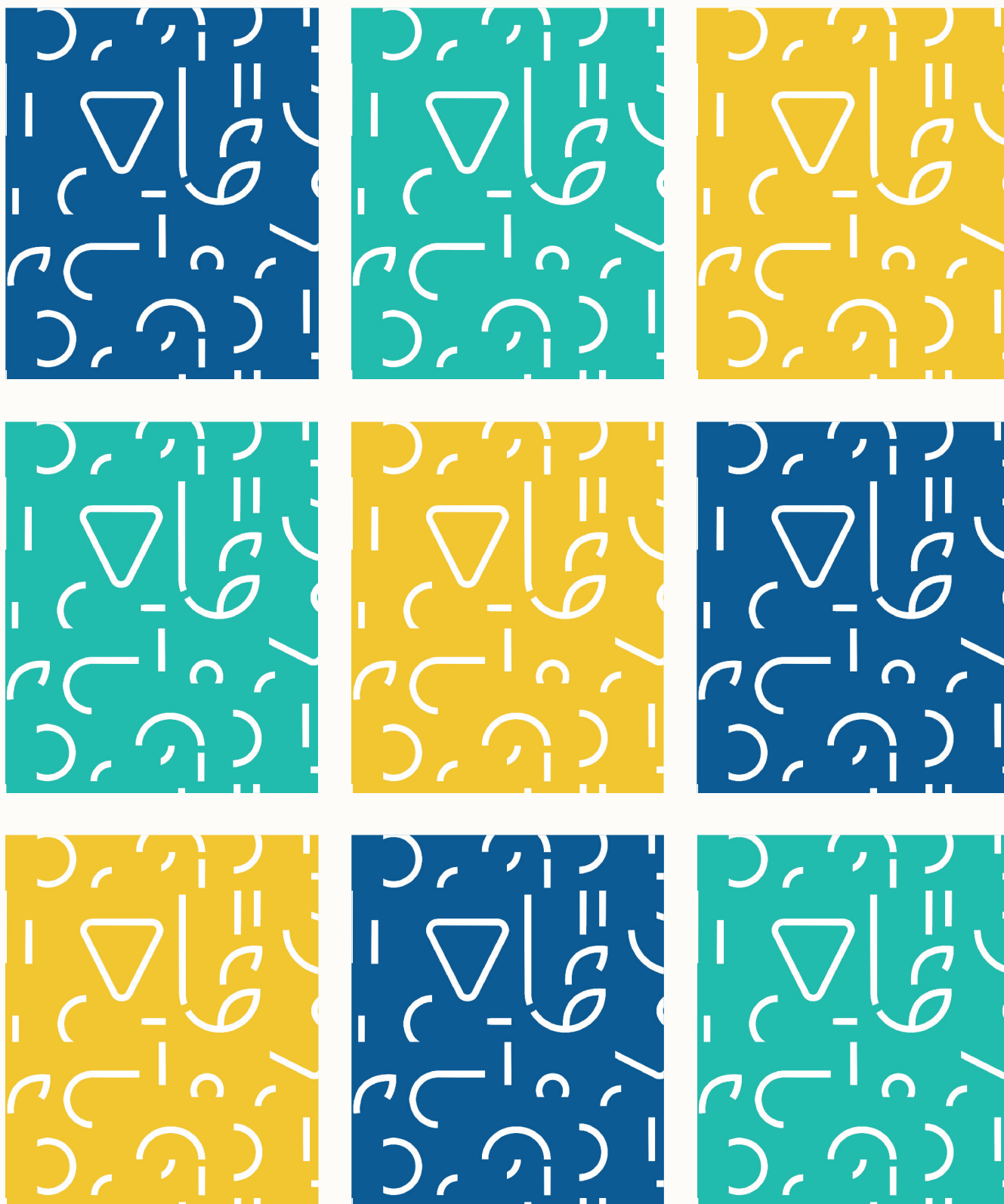
СОФОНОВА АНАСТАСИЯ, СОП «KETGOOD»:

Коробок спичек, чтобы растапливать кипятыльник, когда поезд стоит на станции и ждет первых пассажиров.

Блокнот с ручкой для записи купленной чайной продукции, так вы не потеряете деньги за недостачу.

Любимую книгу – так можно снять стресс.

ПОГАДАЕМ НА ЦЕЛИНУ?



Мы подготовили для тебя советы на предстоящую целину.
Выбирай одну из карт таро, переворачивай страницу и читай!

ПОГАДАЕМ НА ЦЕЛИНУ?

ЗВЕЗДА (АРКАН XVII)

Откройся миру, доверься людям и самому себе. Не бойся строить планы и идти к цели. Если целей нет, то пора их ставить! Все обязательно получится! Но не увлекайся слишком сильно мечтами о будущем – помни о настоящем.

ШУТ (АРКАН 0)

Самое время начать что-то новое и рисковать. Пробуй менять взгляд на мир и искать новые пути: относись ко всему проще. Но помни, что на пути тебя могут ожидать разные сюрпризы. Будь готов к любым неожиданностям.

СОЛНЦЕ (АРКАН XIX)

Наслаждайся всем, что происходит вокруг. Просто забудь о проблемах и наслаждайся результатами. Самое время ловить мгновения счастья и ярко проявлять себя! Только не зазнавайся.

ВЕРХОВНАЯ ЖРИЦА (АРКАН II)

Оценивай все обстоятельства спокойно и мудро, а если эмоции бушуют, то немного подожди. Ищи ответы внутри себя: доверься интуиции и предчувствиям или обратись к человеку, которому доверяешь. Но не замыкайся в себе!

КОЛЕСО ФОРТУНЫ (АРКАН X)

Время положиться на судьбу. Проанализируй повторяющиеся события и извлеки уроки. Может быть есть другой сценарий? Не торопи время: все случится в свой срок.

БАШНЯ (АРКАН XVI)

Будь готов к неожиданным переменам. Прояви осторожность, что-то может предупредить тебя об опасности. Принимай разрушение как призыв к действию. Не бойся ломать рамки, которые становятся слишком узкими для тебя.

ЛУНА (АРКАН XVIII)

Действуй осторожно и осмотрительно. Опасайся интриг и лжи. Ты можешь неправильно понять происходящие события. Логика и разумное объяснение могут тебя подводить. Иногда лучше подождать прояснения событий, не предпринимая серьезных шагов.

МИР (АРКАН XXI)

Смело берись за все дела, но обязательно доводи до конца. Иначе все затраченные ресурсы могут быть напрасны. Время расширять кругозор, будить творческую жилку и экспериментировать. Если не пойдешь по этому пути, то в будущем ожидает застой.

ДЬЯВОЛ (АРКАН XV)

Выкладывайся «на все сто». Да, это будет очень затратно на духовные или материальные ресурсы, но сейчас так нужно. Помни о чувстве меры и не становись жертвой обстоятельств. Все в твоих руках.

ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА

Целина – самое любимое время каждого бойца студенческих отрядов. Ни для кого не секрет, что во время летней работы вдалеке от дома, бойцы могут быть подвержены стрессу. Как с ним бороться и не допустить профессионального выгорания? Ответы знают наши бойцы!



**АХУНОВА АЛИЯ,
СВО «СПАСАТЕЛИ»:**

Целина у ветеринаров – уже антистресс. Работа с животными, отсутствие интернета в некоторых населенных пунктах и посиделки в хорошей компании – вот, что вам нужно. Не хватает только парочки предметов уюта. Для кого-то это любимый плед, книга или рукоделие. Для меня это телефон или фотоаппарат. Ловить моменты – вот что меня успокаивает в любой момент.



**КАЛИНИН РОМАН,
СОП «ЭДЕЛЬВЕЙС»:**

Работа проводником может быть очень напряженной. Чтобы снять стресс и избежать выгорания, важно заниматься физическими упражнениями, общаться с коллегами, находить время для себя, разбивать крупные задачи на мелкие и отдыхать полноценно. Не забывайте, что забота о своем здоровье и эмоциональном благополучии – залог успеха в любой работе.



**БОДРИН ВЛАДИСЛАВ,
СПО «НОВА»:**

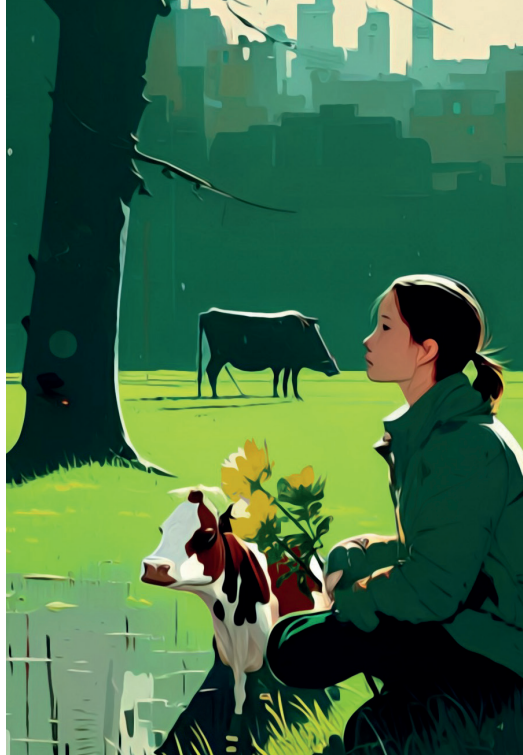
При стрессе помогает медитация, любимая музыка, смешное видео и что-то вкусненькое, побалуйте себя всем этим, и самое главное – сон. Дайте своему телу и мозгу расслабиться, восстановите силы, и покоряйте новые вершины и решайте новые задачи.



**ЛЕДЯНКИН ВАДИМ,
ССО «РИТМ»:**

На целине стресс мы сбрасывали настольными играми или же физическими упражнениями.

А избежать выгорания помогут brave ребята твоего отряда, на которых ты можешь положиться. Можно собрать всех в тихой обстановке и просто провести время вместе, забыв про все рабочие моменты.



КАК НЕЙРОСЕТЬ ВИДИТ НАПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ ОТРЯДОВ УДМУРТИИ



«Костёр+»
Республиканская газета
кандидатов, бойцов и стариков
студенческих отрядов УР
№ 2 (29), издается 1 раз в квартал
Учредитель и издатель:
Штаб УРО МООО «РСО»
Тираж: 500 экземпляров
Кол-во страниц: 16
Дата подписания в печать –
05.05.2023 г.

Главный редактор:
Екатерина Самарова

Редактор:
Степан Чирков

Верстка и дизайн:
Лия Охотникова

Фото:
Алсу Валеева
Лада Горбунова,
Союз отрядных фотографов

На обложке:
Диляра Хамидуллина,
Екатерина Самарова

Над выпуском работали:
Глеб Шмаков,
СПО «Сказка»

Лада Горбунова,
СПО «Вита»

Ксения Ерёмкина,
СПО «Дзержинец»

Светлана Суворова,
СОП «Авангард»

Альфия Нуриева,
СПО «Друзья»

Кристина Серебренникова,
СПО «Феникс»

Газета «Костёр+» является
преемником и прямым
продолжателем традиций,
заложенных в 2007 году
при создании газеты
«Костёр» штаба
СО ИЖГТУ «Механ».