

audiotele. Zdarza się jednak, że część tych osób traci kontrolę nad swoimi emocjami, a chęć zysku i dreszczyk związany z ryzykiem biorą górę. Wydają coraz więcej pieniędzy na kupony lub dziesiątki razy wykręcają telefoniczne numery telewizyjnych konkursów. Sygnałem, że sprawy posuwają się zbyt daleko staje się np. niewiarygodnie wysoki rachunek telefoniczny.

Jeśli zauważysz u siebie problemy z nadmiernym hazardem, powiedz o tym komuś. Nie pozostawaj z problemem sam. Zaprzeżaj spotkań z osobami, z którymi grałeś. Odnów te znajomości, które zaniedbałeś przez hazard. Unikaj miejsc, w których zazwyczaj grałeś, bo wywołają w tobie chęć hazardu. Noś przy sobie mało pieniędzy, karty płatnicze i kredytowe zostaw w domu. Myśl

często o tym, co motywuje cię do zaprzestania grania. Wróć do zainteresowań, aktywności które zarzuciłeś w związku z graniem, bądź poszukaj nowych, które wypełnią ci czas i dadzą satysfakcję. Nie unikaj rozmów o długach - w końcu musisz je spłacić. Bankom czy osobom, od których pożyczasz pieniądze nie zależy na ukaraniu ciebie, ale na odzyskaniu pieniędzy. Wyznaczaj sobie krótkie cele: jeden dzień bez grania. Jeśli uda się go zrealizować, to wyznacz sobie następny. Krok po kroku można się uwolnić. I wreszcie - skontaktuj się ze specjalistą. Nie zawsze jesteśmy w stanie poradzić sobie sami.

mgr Monika Kofel-Dudziak

Z ŻYCIA MIASTA

Koncert kolęd i pastorałek

W sobotnie popołudnie, 8 stycznia licznie zgromadzoną publiczność w Teatrze Letnim powitała prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Szkoły Podstawowej nr 1 w Ciechocinku, p. Joanna Braatz. Już po raz trzeci ww. stowarzyszenie zorganizowało kolędowe spotkanie dla mieszkańców miasta i kuracjuszy.

Na świątecznie udekorowanej scenie młodzi artyści zaprezentowali bardzo bogaty repertuar kolęd i pastorałek tradycyjnych oraz współczesnych. Wystąpili: działający pod kierunkiem p. Iwony Krzysztanowicz zespół „Ajki”, prowadzona przez p. Tomasza Thiede grupa „Singers” oraz przygotowane przez p. Ewelinę Centkowską siostry Klameckie. Ponadto gościnnie zaprezentował się zespół wokalny-instrumentalny działający przy świetlicy „Promyk”.

Dzieci wykonały swoje pieśni w sposób profesjonalny. Doskonale bawiła się także publiczność, która wraz z młodymi wykonawcami zaśpiewała m.in. kolędę pt. „Przybieżeli do Betlejem”.

Ponadto występ uświetniła grupa taneczna „Solinki”. Dziewczynki z klas I-III, prowadzone przez p. Mirellę

Kułaczkowską, w śnieżnych oraz mieniących się srebrem strojach, zaprezentowały kompozycje taneczne do śpiewanych kolęd, budząc aplauz wśród zgromadzonych. Nutę refleksji nad człowieczym życiem i magią świąt wprowadzili recytatorzy, deklamując wiersze ks. Jana Twardowskiego.

Koncert nie odbyłby się, gdyby nie praca całego zespołu nauczycieli z ciechocińskiej „Jedynki”. Oprócz wymienionych wyżej osób należy wspomnieć jeszcze o grupie współpracującej, do której należą: p. Krystyna Taranowska, p. Paulina Czyżniewska, p. Teresa Żak, p. Ewa Adamczyk oraz p. Jarosław Machłaj. Słowa specjalnego podziękowania organizatorzy kierują do p. Leszka Promińskiego za gratisowe nagłośnienie imprezy.

Teresa Żak



fol. J. Stawiszyńska