



Nr 3(43) październik 2016 r.

BIULETYN INFORMACYJNY

OKRĘGOWEJ IZBY RADCÓW
PRAWNYCH W OLSZTYNIE



OKRĘGOWA IZBA RADCÓW PRAWNYCH
W OLSZTYNIE

Biuletyn wydawany przy współpracy z:



Przedłużamy ofertę!

LEX Radca Prawny

Akty prawne
Wykładowia
Wzory dokumentów

LEX Komentarze
LEX Monografie
LEX Navigator

Narzędzia

 **1 800 zł** dostęp przez rok



www.radca.profinfo.pl

Jesień nie musi być szara...

Wakacje i urlopy już za nami, to co dobre i przyjemne niestety szybko się kończy... Za oknem jesienią, kaloryfery w naszych domach już grzeją, na stole coraz częściej gorąca herbata z miodem i cytryną, a przy niej miłe wspomnienia tego co było ale i tego co nas czeka...

Sezon letni nasi Seniorzy zakończyli dwutygodniowym pobylem na turnusie rehabilitacyjno - wypoczynkowym w Jastrzębiej Górze i choć nie wszystkim odpowiadały warunki lokalowo-żywieniowe, to - jak usłyszałam - atmosfera dzięki pięknej wrzesniowej pogodzie w nadmorskim kurorcie była całkiem niezła, a cel integracyjny Radców -Seniorów został osiągnięty.

W ostatnim tygodniu września lato pożegnali też uczestnicy corocznego Rajdu Bieszczadzkiego organizowanego przez Komisję Kultury i Sportu KRRP - jak zwykle udział w nim wzięła znacząca grupa z OIRP w Olsztynie. Piękna słoneczna pogoda i krótkie rękawki uczestników wcale nie przypominały, że to już jesień.

Z powyższego wniosek, że towarzysząca „aura” - dobra „aura” jest bardzo ważna...

Już jesienną porą zrealizowana została inicjatywa naszej Izby zawiązania Warmińsko-Mazurskiego Forum Zawodów Zaufania Publicznego. Zainteresowanie samorządów zawodowych tą formą współpracy przekroczyło nasze oczekiwania. Jesień to dla

Izby również czas egzaminów wstępnych na aplikację oraz wyteżonej pracy aplikantów podczas zaliczania kolokwium rocznych, a od ubiegłego roku także zbierania chętnych radców do świadczenia nieodpłatnej pomocy prawnej przy współpracy ze starostami powiatów.

Niezwykła „aura” towarzyszyła zapisom na szkolenie jesienne w Mikołajkach - miejsca rozeszły się w niebywałym tempie, w ciągu tygodnia, organizatorzy dwoili się i troili, aby wszyscy chętni zostali przyjęci, zatem spotkamy się na szkoleniu w rekordowej liczbie 230 osób.

Na dobrą „aurę” liczymy też w nadchodzącym czasie, bowiem w dniach 3-5 listopada 2016 r. w Warszawie odbywać się będzie XI Krajowy Zjazd Radców Prawnych - wybory Prezesa KRRP i organów naszego samorządu. Na dzień dzisiejszy kandydatów jest dwoje - ilu będzie do dnia Zjazdu - tego nie wiemy. Niemniej jednak Zjazd jest najważniejszym dla nas wydarzeniem tej jesieni - od jego decyzji będą zależały dalsze losy i podejmowane działania przez nasz samorząd zawodowy.

Wiele się dzieje i wiele dzieć się będzie, nie tylko w naszym Izbowym świecie... I wcale nie zapowiada się szaro i monotennie. Oby nam tylko zdrowie dopisywało tej jesieni - na jesienne przeziębienie najlepsza gorąca herbata z miodem i cytryną i ... kasztany w kieszeni!

Dziekan
Katarzyna Skrodzka-Sadowska



Z życia Rady

Od czerwcowego wydania Biuletynu nowa Rada OIRP w Olsztynie obradowała już trzykrotnie- 29.06.2016 r., 14.07.2016 r., 30.08.2016 r.

Posiedzenie Rady w dniu 29 czerwca 2016 roku skupiało się na ustaleniu składu Prezydium oraz jego składu osobowego. Ustalono skład i ilość członków Prezydium na 6 osób: Dziekan Katarzyna Skrodzka-Sadowska, Wicedziekani: Michał Korwek, Lech Ciarkowski, Witold Lewandowski, Skarbnik Paweł Godlewski, Sekretarz Adrianna Pannek oraz określono zakres obowiązków jego członków.

Ustanowiono stałego zastępcę Dziekana Okręgowej Izby Radców Prawnych w Olsztynie w osobie Michała Korwek. Upoważniono dziekana a, wicedziekana lub sekretarza do wyznaczania radcy prawnego do prowadzenia sprawy z urzędu. Powołano Rzecznika prasowego Okręgowej Izby Radców Prawnych w Olsztynie w osobie Beaty Urbańskiej i zastępcę w osobie Marcina Adamczyka. Rada powołała stałe komisje i zespoły problemowe, ustaliła zakres ich działania, skład osobowy i osoby przewodniczące komisjom (zespołom), terminów zakończenia prac i sposobu składania sprawozdań.

Powołano Komisje w następującym składzie:

Komisja ds. Doskonalenia Zawodowego, Integracji i Sportu:

- » Michał Korwek – Przewodniczący,
- » Paweł Godlewski – Zastępca Przewodniczącego,
- » Marcin Adamczyk,
- » Beata Urbańska,
- » Bogusław Lewandowicz,
- » Marta Kawula,
- » Sławomir Matczak,
- » Magdalena Rekosz-Idziak

Komisja ds. Współpracy z Zagranicą:

- » Dariusz Gibasiewicz – Przewodniczący,
- » Lech Ciarkowski – Zastępca Przewodniczącego,
- » Daniel Janik,
- » Marcin Adamczyk,
- » Michał Korwek,
- » Agnieszka Baudet

Komisja ds. Aplikacji:

- » Beata Urbańska – Przewodnicząca,
- » Marta Kawula – Zastępca Przewodniczącej,
- » Ewa Januszkiewicz,
- » Ewa Chajęcka,
- » Halina Domańska,
- » Magdalena Rekosz-Idziak

Komisja ds. Wydawniczych:

- » Katarzyna Skrodzka-Sadowska – Przewodnicząca,

- » Ewa Kulczyńska – Zastępca Przewodniczącej,
- » Robert Pożarski,
- » Andrzej Dramiński,
- » Adrianna Pannek,
- » Beata Urbańska

Komisja ds. Wykonywania zawodu i wpisów na listę radców prawnych:

- » Krzysztof Górecki – Przewodniczący,
- » Witold Lewandowski – Zastępca Przewodniczącego,
- » Ewa Chajęcka,
- » Jarosław Golański,
- » Beata Urbańska,
- » Paweł Godlewski,
- » Lech Ciarkowski,
- » Cezary Jezierski

Komisja ds. pozyskiwania środków i funduszy unijnych:

- » Łukasz Pakulnicki – Przewodniczący,
- » Paweł Godlewski – Zastępca Przewodniczącego,
- » Józef Mirosław Tetkowski,
- » Dariusz Gibasiewicz,
- » Michał Korwek,
- » Agnieszka Baudet.

Podjęto uchwałę w sprawie przyznania wynagrodzenia członkom niektórych organów Okręgowej Izby Radców Prawnych i rzecznikom dyscyplinarnym. Rada wyznaczyła nowego Kierownika Szkolenia Aplikantów w osobie Michała Korwek oraz podjęła uchwałę w sprawie wysokości wynagrodzenia. Na Rzecznika Funduszu Seniora na okres X kadencji organów samorządu radców prawnych powołano Lucynę Koper. Liczbę Zastępców Rzecznika Dyscyplinarnego OIRP w Olsztynie ustalono na 9 osób.

Z listy radców prawnych skreślono 1 osobę w związku z wykonywaniem zawodu adwokata.

Rada zapoznała się z informacją od Rzecznika Dyscyplinarnego o wydaniu postanowienia o wszczęciu dochodzenia w 1 sprawie.

Wspomnienie o zmarłych

W 2016 roku odeszli od nas:

Alicja Ziemniewicz
Stanisław Matusiak
Stanisław Klonowski
Piotr Igliński.

Pamiętajmy o nich podczas odwiedzin na cmentarzach.

Na posiedzeniu Rady w dniu 14.07.2016 roku Rada podjęła uchwałę w sprawie wyboru Zastępców Rzecznika Dyscyplinarnego Okręgowej Izby Radców Prawnych w Olsztynie, na stanowisko Zastępcy Rzecznika powołano: Mirosława Adama Antoszewskiego, Leszka Bylińskiego, Krzysztofa Januszkiewicza, Dariusza Kielaka, Przemysława Morawskiego, Roberta Płoskońskiego, Janusza Witkowskiego, Danutę Woźniak. Ponadto powołano na członków Okręgowego Zespołu Wizytatorów na okres X kadencji organów samorządu radców prawnych następujące osoby: Bogna Bieńkowska, Ewa Januszkiewicz, Jarosław Golański, Mirosław Tetkowski, Maciej Sikorski, Izabela Jacyno, Michał Korwek, Tomasz Parkasiewicz, Ewa Chajęcka, Robert Nosorowski, Anna Bylińska, Krzysztof Gulbinowicz, Dariusz Śniegocki, Katarzyna Skrodzka-Sadowska, Małgorzata Łubińska, Lech Ciarkowski, Danuta Woźniak, Mirosław Antoszewski, Anatoliusz Gallera, Beata Urbańska, Jolanta Kaliszuk, Cezary Jezierski, Marcin Adamczyk, Monika Białas, Anna Biłtyj-Szymko, Paweł Sobczak, Patryk Ogórek, Stanisław Wójtowicz, Krzysztof Januszkiewicz, Witold Lewandowski, Janusz Kobyliński. Na Przewodniczącego Okręgowego Zespołu Wizytatorów wybrano Beatę Urbańską, a na Zastępcę Przewodniczącego Okręgowego Zespołu Wizytatorów Lecha Ciarkowskiego. Powołano Pana Cezarego Jezierskiego na Prezesa Stałego Sądu Polubownego i Ośrodka Mediacji Gospodarczych przy Okręgowej Izbie Radców Prawnych w Olsztynie. Jednej osobie zawieszono prawo do wykonywania zawodu wskutek podjęcia zatrudnienia na stanowisku referendarza sądowego. Z listy radców prawnych skreślono jedną osobę z powodu zgonu.

Na posiedzeniu w dniu 30.08.2016 roku skreślono z listy radców prawnych prowadzonej przez OIRP w Olsztynie 4 osoby (2 skreślenia na wniosek, 1 z powodu zgonu, 1 przeniesienie do in-

nej OIRP). Z listy aplikantów radcowskich skreślono 1 osobę na jej własny wniosek. Na listę radców prawnych wpisano 4 osoby (3 wpisy z innych OIRP, 1 wpis po zdanym tegorocznym egzaminie zawodowym). Jedną osobę zwolniono z opłacania składek członkowskich w związku z przebywaniem na urlopie wychowawczym. Jednej osobie umorzono składki członkowskie. Rada podjęła uchwałę zmieniającą termin szkolenia jesienno na 24.11-26.11.2016 r. Wyrażono zgodę na organizację szkolenia zagranicznego w 2017 r. w Hotelu Iberostar Tainos w Varadero na Kubie przy udziale co najmniej 50 radców prawnych OIRP w Olsztynie oraz ustalono wysokość dofinansowania do szkolenia. Członkowie Rady zapoznali się z zawiadomieniem Rzecznika Dyscyplinarnego o wydaniu postanowienia o odmowie wszczęcia dochodzenia w 1 sprawie i o umorzeniu dochodzenia w 1 sprawie. Wyrażono zgodę na zakup Systemu Informacji Prawnej LEX Omega z 1 dostępem DVD i 1 dostępem online na potrzeby OIRP w Olsztynie.

Podczas posiedzenia 4.10. 2016 r. Rada podjęła uchwałę o zawieszeniu prawa do wykonywania zawodu radcy prawnego jednej osobie. Dwie osoby usunięto z listy radców prawnych z powodu przeniesienia do innej OIRP. Odmówiono umorzenia zaległych składek członkowskich jednej osobie. Dwóm aplikantom pierwszego roku zmieniono patronów.

Rada zapoznała się z zawiadomieniem Rzecznika Dyscyplinarnego o wydaniu postanowienia o odmowie wszczęcia dochodzenia w 4 sprawach oraz o umorzeniu dochodzenia w 1 sprawie oraz o wydaniu wniosku o ukaranie w 1 sprawie.

Dziekan Katarzyna Skrodzka-Sadowska

Informacja dla seniorów

Szanowni Radcy Prawni Emeryci i Renciści !

Rzecznik Funduszu Seniora Okręgowej Izby Radców Prawnych w Olsztynie pragnie przypomnieć, że seniorzy, których dochód miesięczny netto nie przekracza 3.652,00zł i którzy nie pracują i nie prowadzą działalności gospodarczej, mogą korzystać z turnusów sanatoryjnych w Busku Zdroju, Kołobrzegu i Krynicy Górskiej organizowanych przez Kapitułę Funduszu Seniora Krajowej Rady Radców Prawnych. Osoby spełniające w/w warunki mogą też ubiegać się o pomoc pieniężną z Funduszu Seniora.

Fundusz Seniora obejmuje w szczególności następujące rodzaje pomocy :

1. pieniężna: doraźną lub okresową,
2. refundację względnie dopłatę do drogich leków niezbędnych do egzystencji zainteresowanego,
3. pomoc finansową niezbędną do przeprowadzenia drogich zabiegów operacyjnych nie objętymi standardami NFZ a niezbędnymi dla ratowania życia lub zdrowia,

4. finansowanie względnie dopłaty do niezbędnych leceń sanatoryjnych.

Kapituła Funduszu Seniora w swoim praktycznym działaniu stara się przestrzegać zasady, by udzielana pomoc finansowa w danym roku nie kalendarzowym dla 1 osoby nie przekraczała kwoty 2.280,00 zł tj. zapomogi w wysokości wolnej od podatku dochodowego od osób fizycznych.

Szczegółowych informacji i pomocy udzielają:

OIRP w Olsztynie tel.: 89 527 98 63,

Rzecznik Funduszu Seniora OIRP w Olsztynie
– Radca Prawny Lucyna Koper tel.: 603 592 136

Z pozdrowieniami

Rzecznik Funduszu Seniora OIRP w Olsztynie
Radca Prawny
Lucyna Koper

Wycieczka seniorów do Kamionki

Okręgowa Izba Radców Prawnych w Olsztynie, z inicjatywy członków Klubu Seniora, zorganizowała wycieczkę do największego rezerwatu w województwie warmińsko-mazurskim – „Źródeł rzeki Łyny” oraz do wsi garncarskiej – Kamionka. Udział wzięło 32 osoby. Pełni dobrego humoru, aczkolwiek w strugach deszczu, ciekawi nowych wrażeń oraz zadowoleni ze swojego towarzystwa, w dniu 6 sierpnia 2016 roku, wyruszyliśmy autokarem o godz. 8.00 z Olsztyna. W miejscowości Łyna oczekiwał na nas wspaniaty przewodnik, który oprowadził nas po dolinie, z licznymi bocznymi wąwozami o stromych zboczach, z których kaskadami wypływa wiele strumyków dających początek rzece Łynie. Piękno przyrody, które na nas tam czekało będziemy długo wspominać. Po zapoznaniu się z źródłami Łyny, i po śniadaniu na trawie, pomni, że nic nie trwa wiecznie, pojechaliśmy do wsi garncarskiej Kamionka, a tam liczne atrakcje, jak zwiedzanie garncarni, kuźni mazurskiej, galerii „Skarby Ziemi”, 200 letniej stodoły mazurskiej, ekspozycji tradycyjnych sprzętów wiejskiego gospodarstwa mazurskiego, domu pracy twórczej no i rajskiego ogrodu.

Wspólny obiad był czasem nie tylko posilenia organizmu, lecz przede wszystkim czasem wymiany wrażeń wycieczkowych, rozmów, żartów i bliższego poznania się uczestników wycieczki. Wieczorem uczta duchowa. Wspaniaty koncert pieśni rosyjskiej, głównie pieśni Okudźawy. Po pięknie spędzonym dniu, pełni wrażeń, późną nocą wróciliśmy do Olsztyna. Zadowoleni ze wspólnie spędzonego czasu, serdecznie dziękujemy Radzie i Pani



Dziekam Katarzynie Skrodzkiej-Sadowskiej za zapewnienie nam tych atrakcji wycieczkowych, a głównie zapewnienia poczucia integracji i przynależności do samorządu radcowskiego. Słusznie powiedział Papież Franciszek, szanujmy naród, który nie zapomina o swoich seniorach.

Przewodnicząca Klubu Seniora OIRP Olsztyn
Radca prawny
Helena Oprzyńska- Pacewicz



Seniorzy w Jastrzębiej Górze

W dniach 31 sierpnia 2016 roku – 14 września 2016 roku w Jastrzębiej Górze, w Ośrodku Wypoczynkowym „Feniks” odbyło się kolejne spotkanie integracyjne radców prawnych emerytów. Udział wzięło 87 radców prawnych reprezentując następujące Okręgowe Izby Radców Prawnych; Wrocław, Opole, Katowice, Olsztyn, Kraków, Rzeszów, Łódź, Kielce, Lublin, Warszawa, Poznań, Białystok, Zielona Góra. Przez cały okres towarzyszył nam Przewodniczący Kapituły Funduszu Seniora mecenas Mieczysław Humka wraz z małżonką. Największą grupę, bo 24 osoby, stanowili radcowie prawni z Izby Olsztyńskiej.

Uczestnicy skorzystali z 20 zabiegów rehabilitacyjnych, bogatego programu kulturalnego, spacerów i kąpeli zarówno słonecznych jak i morskich nad pięknym brzegiem Morza Bałtyckiego, wśród wysokiego klifu, charakterystycznego dla miejscowości Jastrzębia Góra. Wszak pogoda, jak na porę wrześniową, była wręcz bardzo letnia i momentami upalna. Krajowa Rada Radców Prawnych sfinansowała 2 wycieczki- na Kaszuby /zwiedzaliśmy Centrum Edukacji w Szymbarku, Złotą Górę, Chmielno i Kartuzy/ oraz do Trójmiasta /zwiedzaliśmy Gdańsk, Gdynię i Sopot, co było szczególnie atrakcyjne dla osób z południa Polski/.

Były też wycieczki finansowane przez uczestników we własnym zakresie- na Hel z godzinnym rejsem po morzu oraz do Malborka. Niektórzy wybrali się też na ruchome piaski do Łeby no i zwiedzane były okoliczne miejscowości jak Karwia, Rozewie,

Władysławowo, Chłapowo. Odbyła się piękna biesiada kaszubska. Nie zabrakło wieczornego ogniska, a nawet dwóch, i śpiewu przy akompaniamencie gitarowym Kolegi Tomasza Koniecznego z Ciechanowa.

Oczywiście były też występy indywidualne: śpiew Koleżanki Alicji Chrzanowskiej z Ciechanowa, śpiew Koleżanki Małgorzaty Filipiak z Inowrocławia oraz piękne melodie organkowe Kolegi Władysława Kozioł z Białegostoku. Dużo radości dostarczyły otrzęsiny osób, które pierwszy raz brały udział w integracyjnym spotkaniu radców prawnych emerytów.

Spotkanie miało na celu integrację radców prawnych emerytów i cel ten osiągnięto. Były rozmowy, żarty, śpiewy, wspólne spacer, wyprawy na kawę, na lody, wymiana doświadczeń w działalności klubowej, bliższe poznanie, wzajemna radość ze wspólnego spędzania czasu. Hasłem spotkania było: „nie folguj starości bo się w tobie zagości”.

Helena Oprzyńska-Pacewicz
Radca prawny



VI spotkanie integracyjne „Mazury Cud Natury”

W dniach 16-19 czerwca 2016 r., tradycyjnie w Mikołajkach w hotelu „Amax” i hotelu „55 MYHouse” odbyły się kolejne, już VI spotkanie integracyjne „Mazury Cud Natury” zorganizowane przez Komisję Kultury, Sportu i Rekreacji KIRP Krajowej Izby Radców Prawnych.

Spotkanie tradycyjnie rozpoczęło się uroczystym otwarciem przez Przewodniczącego Komisji Kultury, Sportu i Rekreacji KIRP, ówczesnego Dziekana OIRP Olsztyn – Michała Korwek i wspólnym Garden Party, Wieczorem niemal wszyscy uczestnicy przywdziali barwy narodowe i zasiedli przed telewizorem oglądając remisowy mecz Polska – Niemcy.

Następnego dnia uczestnicy podziwiali uroki Mazur: jedni podczas żeglowania po okolicznych jeziorach, inni na rowerach, część zdecydowała się na spływ kajakowy urokliwą Krućtynią, a niektórzy wybrali „nic nie robienie”. Niestety pod koniec dnia uczestników – nawet tych „nic nie robiących” dopadła burza, a kajakarzy nawet mała nawałnica – ale przynajmniej będzie co wspominać..

Podczas wieczornej kolacji na statku „K. I. Gałczyński” – największym z floty pływającej po mazurskich jeziorach – gościliśmy Starostę Mrągowskiego Antoniego Karasia, Wójta Gminy Piecki Agnieszkę Kurczewską oraz Wicemarszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Wioletę Ślaska-Zyśk.

W sobotę uczestnicy również podzielili się na cztery grupy: kajakową, żeglarską, rowerową i basenową. Wieczorem, podczas uroczystej kolacji, uczestnicy wymieniali pomiędzy sobą nie tylko wrażenia z ostatnich dwóch dni, ale także numery telefonów i adresy mail’owe.

Przed wyjazdem, w niedzielę, korzystając ze słonecznej pogody jeszcze kilkadziesiąt osób zdecydowało się na rowery, kajaki lub żaglówki.

Spotkanie na Mazurach było pomysłem i inicjatywą naszej izby. Impreza przyjęła się znakomicie. Zaczynało się od 24 osób, a obecnie przyjeżdża ponad 100. Mam nadzieję, że na stałe wejdzie do harmonogramu imprez KIRP. Więc kolejne spotkanie integracyjne Mazury Cud Natury już za rok, na które serdecznie zapraszam!

Wicedziekan
Michał Korwek



Bieg Fabrykanta

Słynny amerykański trener biegania Bill Bowerman (i przy okazji współzałożyciel firmy Nike) stwierdził dawno temu, mówiąc o warunkach do biegania, że „nie ma czegoś takiego jak zła pogoda”. Wychodząc z podobnego założenia 27 sierpnia 2016 r. trójka reprezentantów OIRP w Olsztynie stanęła na linii startu VI Biegu Fabrykanta w Łodzi. W ramach tej imprezy przeprowadzono III Mistrzostwa Polski Radców Prawnych i Aplikantów Radcowskich w biegu na 10 km.

Tak więc pogoda nie była zła. Było po prostu ciepło, no może bardzo ciepło (około 30 stopni). Warunki pogodowe były jednak takie same dla wszystkich, więc pozostało jedynie solidnie się napić, połać wodą i ruszyć przed siebie. Trasa Biegu Fabrykanta prowadziła przez łódzkie śródmieście, gdzieś zahaczając o miejsca historycznie istotne (takie jak np. Pałac Herbsta czy Willa Grohmana). Cień na trasie był tylko przelotnym udogodnieniem, bardziej chwilą wytchnienia niż stałym elementem krajobrazu. Dodatkowo organizatorzy raczej oszczędnie rozdzielali kubki z wodą.

Mimo wszystko atmosfera podczas biegu była świetna- to naprawdę duża i porządnie zorganizowana impreza. Mamy czego zazdrościć kolegom z Łodzi. W końcu bieg ukończyło ponad 1500 osób i z całą pewnością wszyscy poczuli przyływ legendarnych endorfin. Na mecie widać było, że endorfiny wprost leją się z każdego uczestnika.



Co równie istotne, nasze małe cele zostały osiągnięte. Wszyscy członkowie OIRP w Olsztynie ukończyli bieg. Udało uzyskać się całkiem niezłe rezultaty. Wicedziekan Michał Korwek obronił swój nieformalny tytuł mistrza „dziekanów i wicedziekanów wszystkich OIRP”. Debiutująca w mistrzostwach aplikantka radcowska III roku Ola Kępczyńska nie tylko ukończyła bieg, ale przybiegła na metę przed Dziekanem. Również mi udało się utrzymać pozycję z lat ubiegłych. Szkoda tylko, że zabrakło czwartego reprezentanta naszej izby- mielibyśmy spore szanse także w klasyfikacji drużynowej.

Po biegu, w ogrodzie należącym do OIRP w Łodzi, odbył się piknik dla wszystkich uczestników III Mistrzostw Polski Radców Prawnych i Aplikantów Radcowskich. Była to dobra okazja do wymieniania spostrzeżeń z trasy oraz wypoczynku w sympatycznej atmosferze. Podczas pikniku organizatorzy zapowiedzieli kolejną edycję imprezy w przyszłym roku. Oczywiście, my również zadeklarowaliśmy swój udział.

Jednocześnie trzeba zaapelować do wszystkich biegaczy z olsztyńskiej izby, którzy nie uczestniczyli w tegorocznej imprezie (to całkiem spore grono!), aby rozważyli swój start za rok. Warto, aby reprezentacja OIRP w Olsztynie była jeszcze liczniejsza, zaś sama impreza z pewnością spełni wasze wszelkie sportowe oczekiwania.

Wyniki reprezentantów OIRP Olsztyn:

Rafał Wiśniewski – czas 36.32, 14 miejsce OPEN, II miejsce w mistrzostwach RP i AR

Aleksandra Kępczyńska – czas 57.18, 845 miejsce OPEN,

Michał Korwek – czas 58.41, 923 miejsce OPEN

r.pr. Rafał Wiśniewski

XVI Otwarte Mistrzostwa Prawników Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Tenisie Ziemnym

W dniach 16.09.-17.09.2016 r. odbyły się XVI Otwarte Mistrzostwa Prawników Województwa Warmińsko-Mazurskiego w tenisie ziemnym, w tym po raz drugi pod patronatem Dziekana Okręgowej Izby Radców Prawnych w Olsztynie, Prezesa Fundacji Radców Prawnych „Ius” w Olsztynie przy udziale Stowarzyszenia Prawników Spartakiada 2008 „.

Wyniki rozgrywek wyglądały następująco:

gry singlowe Pań:

I miejsce - Urszula Kopec

gry singlowe Panów kategoria Open

I miejsce - Jakub Borowski

II miejsce - Paweł Dowgwiłłowicz,

gry singlowe Panów powyżej lat 45:

I miejsce - Andrzej Jemielita

II miejsce - Jan Wasilewski,

gry deblowe:

I miejsce

Paweł Dowgwiłłowicz – Krzysztof Branecki

II miejsce Urszula Kopec - Jakub Borowski

turniej pocieszenia:

I miejsce - Michał Korwek

II miejsce - Michał Grzeszczuk

Pogoda wyjątkowo dopisała organizatorom, niektóre zacięte pojedynki tenisowe trwały ponad półtorej godziny. Każdy z uczestników zagrał co najmniej cztery mecze w grupie, a niektórzy rozegrali także trzy lub cztery pojedynki deblowe. Pot się lało, nogi bolały, ale przyjazna sportowa atmosfera spowodowała, iż pojawił się nowy pomysł zimowej organizacji mistrzostw na hali. Dodatkowo w sobotę dzieci mogły nauczyć się gry w tenisa, a wszyscy uczestnicy skosztować kiełbaski i karkówki z grilla.

Organizatorem imprezy była OIRP w Olsztynie oraz Fundacja Radców Prawnych „Ius” w Olsztynie, przy udziale Stowarzyszenia Prawników Spartakiada 2008, a sponsorem nagród wydawnictwo prawnicze CH Beck.

Wicedziekan
Michał Korwek



XIII Ogólnopolski Rajd Bieszczadzki Radców Prawnych

Wyjeżdżając rok temu z Bystrego k. Baligrodu, już za nimi tęskniłyśmy i nie mogłyśmy doczekać się powrotu. I kiedy Beata oglądała je z daleka przez okno samochodu podążającego w kierunku Olsztyna, w głowie pobrzmiwał jej refren piosenki zespołu KSU: „to właśnie są, to właśnie moje Bieszczady”.

I w końcu nadszedł ten jakże długo wyczekiwany dzień – 28.09.2016 r. Grupa 14 radców prawnych z naszej Izby „objęczyła” swoje samochody i ruszyła na południowy wschód Polski, dokonać kolejnych podbojów (niektórzy pierwszych) tych jakże urzekających gór.

Do celu jedni z nas dotarli wcześniej, drudzy później (w zależności od zwiedzanych po drodze atrakcji), ale późnym środowym wieczorem wszyscy byliśmy już zakwaterowani w ośrodku „Wisani” i przygotowywaliśmy się do tradycyjnego „wieczorku zapoznawczego” – choć to w zasadzie jedynie dla nowicjuszy, bo dla stałych bywalców to coroczne spotkania przy grillu pod wiatą. Trzeba bowiem powiedzieć, że z około 90 osób, które biorą udział w rajdzie bieszczadzkim, 70 osób to stali uczestnicy, przyjeżdżający na rajd prawie co roku. Niektórzy nie opuścili żadnego z nich.

Trasy tegorocznego rajdu były jak wymarzone. Beacie marzone były Jeziorka Duszańskie, ale co tam, może następnym razem. Pierwszego dnia naszych wędrówek czekała na nas bardzo wymagająca trasa (około 18 km), za to bardzo malownicza. Rozpoczęliśmy ją w dolinie Beskidu, dalej przez Dziurkowiec (1189 m n.p.m.), Rabią Skatę (1189 m n.p.m.) do Paprotnej (1199 m n.p.m.), a skończyliśmy w Wetlinie. Trasa nas nie zawiodła. Przemierzaliśmy malownicze dzikie ostępy leśne, podziwialiśmy połoniny w miniaturze z licznymi miejscami widokowymi, z których rozpo-

ścierał się widok zarówno na stronę polską, jak i słowacką. Szczególnie zachwycił nas widok z Rabej Skaty. Podczas kilku popasów na wspaniałych polanach wylegiwaliśmy się w słońcu na trawie, posilaliśmy się, a niektórzy ... ucinali sobie drzemki. Wracaliśmy zmęczeni, ale zgodni co do tego, że jest to jedna z ładniejszych, na szczęście dla nas, mniej uczęszczanych tras, godnych polecenia każdemu miłośnikowi górskich „powłóczeń”.

Drugiego dnia naszych wędrówek mieliśmy do przejścia trasę z Radziejowej (1266 m n.p.m.) poprzez Tyskową na przełęcz Hyrcza (697 m.n.p.m.), a następnie przez dawną wieś Łopienka do Buku (osada leśna w dolinie Solinki).

Radziejowa to najwyższy szczyt Pasma Radziejowej i Beskidu Sądeckiego. Należy do Korony Gór Polski. Na północnym stoku Radziejowej znajduje się rezerwat przyrody Baniska z jaskinią Bania w Radziejowej.

Tyskowa i Łopienka to nieistniejące wsie połączone drogą prowadzącą przez Przełęcz Hyrcza. Tyskowa leżała na południowy wschód od Baligrodu, w dolinie między wzniesieniami Durna i Korbania. Lokowana była na prawie wołoskim jako „Cziskow” przed 1552 rokiem w dobrach Balów z Hoczwi. W połowie XIX wieku właścicielem posiadłości tybularnej w Tyskowej był Onufry Nowosielski. W 1921 r. wieś liczyła 34 domy i 199 mieszkańców (178 grekokatolickiego, 16 rzymskokatolickiego, 5 mojżeszowego.). Po roku 1947 mieszkańców wysiedlono, a zabudowa została zniszczona wraz z drewnianą cerkwią z około 1837r. Mogliśmy przekonać się, że po dawnej wsi zachowała się tylko podmurówka cerkwi, krzyż wieńczący kopułę, kilka zniszczonych nagrobków na przycerkiewnym cmentarzu, w tym „cmentarzyk” rodziny Bu-





dzińskich oraz figura Matki Bożej. Teren Tyskowej został rewitalizowany w sierpniu tego roku. Przez Przełęcz Hyrcza nie prowadzi żaden znakowany szlak turystyczny. Powyżej przełęczy znajduje się murowana kapliczka, kryta gontem, której początki sięgają XVIII wieku. Obecnie stojąca kapliczka powstała po I wojnie światowej, a w latach 50-tych XX wieku popadła w ruinę. Ostatecznie została wyremontowana w latach 90-tych przez grupę wolontariuszy. Po 1941 przy drodze z Tyskowej na przełęcz ustawiono 13 drewnianych krzyży, tworzących kalwarię. Podczas odpustów w cerkwi w Łopience odprawiano tu drogę krzyżową. Ostatnia droga krzyżowa odbyła się w 1943r.

Łopienka, to nieistniejąca wieś z połowy XVI wieku, położona u podnóża Łopiennika (1069m n.p.m), a właściwie pomiędzy Łopiennikiem, a znajdującym się na północ od niego szczytem Korbania (894m n.p.m). Wieś zaistniała przede wszystkim z tego, iż podobno ukazała się tutaj Matka Boska pod postacią ikony. Wkrótce po tym Łopienka stała się słynnym ośrodkiem kultu maryjnego. Ikonę umieszczono w kapliczce, a niedługo potem w drewnianej wówczas cerkwi pw. Świętej Paraskiewii. Obecna – murowana cerkiew – datowana jest na I połowę XIXw. Ocalała – choć w nie najlepszym stanie – cerkiew wykonana z nieobrobionego („dzikiego”) kamienia – obecnie jest to jedyny tego typu obiekt w Bieszczadach. Uratowano również cudowną ikonę – została przeniesiona do kościoła (dawnej cerkwi) w Polańczyku, gdzie znajduje się do dnia dzisiejszego. Jesienią 2000r., do Łopienki powróciła cudowna ikona, która stanęła na zaimprovizowanym ołtarzu, jednak to co możemy oglądać obecnie, to kopia – oryginał pozostał w kościele w Polańczyku. Tuż obok cerkwi stoi odbudowana kaplica grobowa z XIXw. Cerkiew jest otwarta dla zwiedzających cały czas, nie wyznaczono godzin otwarcia. Wewnątrz cerkwi znajduje się duża, drewniana figura „Chrystusa bieszczadzkiego”. Wewnątrz cerkwi znajduje się księga pamiątkowa, do której może się wpisać każdy odwiedzający cerkiew, co





też uczyniliśmy. Na miejscu zakupiliśmy także cegielki na dalszy remont obiektu. Parę minut drogi od cerkwi znajduje się źródło, stynące ze swych właściwości uzdrawiających, jego dostępność w dużej mierze zależy od aktualnego poziomu wód gruntowych.

Dzień zakończyliśmy w karczmie nad jeziorem Solińskim uroczystą kolacją z tańcami. Podczas kolacji na ziemi podkarpackiej przywitał nas w imieniu Okręgowej Izby Radców Prawnych w Rzeszowie jej Dziekan – Pan Bartosz Opaliński. Zabawa trwała do późnych godzin nocnych, pomimo tego, niemal wszyscy uczestnicy rajdu o poranku stawili się na szlaku. Nasza Izba stała się w komplecie.

Ostatniego, trzeciego dnia chodzenia po górach, autokary dowiozły nas do Bystre-Przełęcz Wyżna (874 m n.p.m.), byśmy stamtąd mogli pokonać trasę: Połonina Wetlińska (1254 m n.p.m.) – Smerek (1222 m n.p.m.) – Kalnica (wieś). Dla tych, którzy jeszcze tu nie byli, napiszę tylko, że Połonina Wetlińska to masyw górski ograniczony dolinami rzek: Prowczy-Nasiczańskiego, Wetlinki, mający kilka wierzchołków (Roh 1255 m n.p.m., Osadzki Wierch 1253 m n.p.m., Hasiakowa Skała 1228 m n.p.m., Hnatowe Berdo 1187 m n.p.m., Szare Berdo 1108 m n.p.m.), a jego kontynuacją jest góra Smerek oddzielona przełęczą M. Orłowicza. Połonina jest bardzo cenna pod względem przyrodniczym, szczególnie jej północne stoki. To prawdziwa ostoja zwierząt (na całe szczęście dla nas niedźwiedzie i wilki nie chciały się z nami spotkać). Zachowały się tu pozostałości puszczy karpackiej. Lasy mają charakter naturalny. Większa część masywu znajduje się na terenie Bieszczadzkiego Parku Narodowego. Zresztą, trzeba zobaczyć to na własne oczy. Niech pewnym przedsmakiem tego co Was tutaj czeka będą nasze zdjęcia. To nie była idealna trasa na dzień po tańcach, ale daliśmy radę. Piękno gór i doborowe towarzystwo w niewiarygodny sposób potrafi regenerować nadwątłone ludzkie siły.

Dzień zakończyliśmy przy gitarach na terenie ośrodka. A jak muzyka i śpiew, to oczywiście wino (degustacja win z pobliskiej winnicy) ... a jak wino, to i sery lokalnych wytwórców. Koledzy z rzeszowskiej izby przygotowali nam niespodziankę na ten wieczór – koncert znanych i lubianych piosenek. Po koncercie każdy z nas miał możliwość ujawnienia swych talentów muzycznych, z czego skorzystał nasz kolega Michał Korwek, który dał spektakularny popis gry na bębnie.

Jak poprzedniego roku, organizatorzy rajdu przekazali na rzecz baligrodzkiej świetlicy środowiskowej i biblioteki gry, przybory szkolne oraz książki, zakupione przez uczestników rajdu. Opowieść wójta Gminy Baligród Pana Roberta Stępnia, jak miejscowe dzieci zareagowały na nasze podarunki była największym podziękowaniem jakie mógł nam od nich i od siebie przekazać.

I kto by pomyślał, że tak udany rajd, był już XIII Ogólnopolskim Rajdem Bieszczadzkim Radców Prawnych. Trzynasty, a jakże szczęśliwy, wszak po raz kolejny dopisała nam nie tylko pogoda, ale i towarzystwo oraz humory. Parafrazując Marylę Rodowicz, nam do gór wciąż wyrывa głupie serce. Mam nadzieję, że za rok może wyrwie i komuś z Was. Jak niesamowita jest atmosfera na rajdach bieszczadzkich niech opowiedzą Wam nasze zdjęcia. Słowa, rzeczywiście czasami nie są w stanie wszystkiego oddać.

Tak więc organizatorom (Komisji Sportu, Kultury i Rekreacji, której przewodniczącym jest Wice Dziekan OIRP Olsztyn Michał Korwek oraz OIRP w Rzeszowie) dziękujemy za przygotowanie Rajdu, uczestnikom za niesamowitą atmosferę, naszym Goprowcom Andrzejowi i Leszkowi za troskliwą opiekę nad nami i ciekawe opowieści, a Bieszczadom, za jakże niezapomniane wrażenia

Beata Urbańska
Marta Alicja Kawula

Stres w środowisku pracy

Stres towarzyszy nam w codziennym życiu, jest jego nieodłącznym elementem. Z reguły kojarzymy stres z negatywnymi, niepożądanymi skutkami jego oddziaływania. Niewiele osób wie, że jest to pojęcie neutralne. Wyróżnia się dwa rodzaje stresu: stres pozytywny (motywujący), oraz stres negatywny (demotywujący), który może powodować z czasem negatywne konsekwencje zawodowe, społeczne i zdrowotne. To, czy stres będzie miał pozytywny czy negatywny charakter, zależy zarówno od stawianych pracownikowi wymagań, od jego fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych możliwości radzenia sobie z nimi w danej chwili, ale głównie od sposobu w jaki interpretujemy daną sytuację, dane zdarzenie. Nie bez znaczenia pozostaje również czy możemy liczyć na wsparcie ze strony przełożonych i współpracowników.

Podstawowa to definicja stresu (wg H. Selye'a) traktuje stres jako niespecyficzne reakcje organizmu na dowolne wymagania stawiane mu z zewnątrz. Reakcja organizmu to próba podjęta w celu poradzenia sobie z sytuacją trudną, stresującą.

Gdy przełożeni stawiają wymagania dostosowane do fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych możliwości pracowników, a oni mają odpowiednią wiedzę i umiejętności oraz wsparcie kolegów i przełożonych wówczas są w stanie wykonać postawione przed nimi zadania. Nagromadzoną energię wykorzystują w działaniu, a wywołany wymaganiami stres stopniowo ustępuje. W ten sposób zyskuje się nowe doświadczenia, zwiększa się wiedza i umiejętności zawodowe, a tym samym zdolność do radzenia sobie w przyszłości ze stresującymi sytuacjami. Wykonywana praca staje się dla wówczas źródłem sukcesu i zadowolenia. Pracownik odczuwa większy związek z miejscem pracy, zwiększa się jego zaangażowanie w pracę i satysfakcja z jej wykonywania.

Natomiast w sytuacji odwrotnej, kiedy to przełożeni nieustannie stawiają wymagania przekraczające fizyczne, emocjonalne i intelektualne możliwości pracowników, brak jest przy tym wsparcia kolegów i przełożonych i innych osób pracownik nie jest w stanie wykonać postawionych przed nim zadań. Stres pojawia się wtedy często i trwa długo. Ponieważ odporność i wytrzymałość wszystkich ludzi jest ograniczona, z upływem czasu ulega się fizycznemu i psychicznemu wyczerpaniu. Pracownik odczuwa zmęczenie, doświadcza szeregu różnych dolegliwości bólowych. Gdy pracodawca nie ma świadomości istniejącej sytuacji, nie robi nic, aby zmienić warunki, organizację pracy, poprawić atmosferę w pracy lub podejmowane przez niego działania są nieskuteczne, pracownik pozostawiony jest samemu sobie to wówczas bardzo szybko ujawnią się u niego negatywne skutki stresu.

Pojawią się: zniechęcenie, brak zapału do pracy, apatia, rutyna w wykonywaniu obowiązków służbowych. Stopniowo obniża się samoocena, traci się zaufanie do współpracowników i przełożonych, odczuwa się niechęć do jakiegokolwiek działania i zmian.

W sytuacji stresu w organizmie człowieka zachodzą zmiany, które określić można mianem reakcji stresowej. Z tego powodu w czasie stresu: zwiększa się wydzielanie hormonów, przyspiesza akcja serca, pogłębia i przyspiesza oddech, zwiększa napięcie mięśni, wzrasta ciśnienie krwi, zmniejsza wrażliwość na ból, przyspieszają procesy przemiany materii, wzrasta wydolność i siła fizyczna; odczuwamy silne emocje, takie jak strach, złość lub gniew; przestajemy myśleć, mamy trudności z koncentracją. Nie zwracamy uwagi na otoczenie jesteśmy pobudzeni, niecierpliwi, odczuwamy przymus działania; w stanie silnego napięcia możemy zachować się agresywnie.

Poważne zmiany w stanie zdrowia wywołane stresem nie pojawiają się od razu. Stan chronicznego stresu, ciągłego napięcia i aktywności może prowadzić jednak do wyczerpania fizycznego i psychicznego każdego człowieka. Stres powoduje dolegliwości zdrowotne, które następnie mogą wywołać poważne zmiany w stanie zdrowia, takie jak: bóle mięśni karku, barków oraz okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa, owrzodzenie układu pokarmowego oraz bolesne skurcze jelit, obniżenie odporności organizmu i infekcje, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, choroba wieńcowa, zawał mięśnia sercowego, depresję, nerwicę, chorobę nowotworową, zaburzenia zdrowia i zachowania spowodowane przyjmowaniem tytoniu, alkoholu lub środków odurzających – zażywanych w celu obniżenia napięcia psychicznego.

Objawy negatywnego stresu bywają przypisywane bardzo różnym, nie zawsze odpowiadającym im przyczynom. Z tego powodu rzeczywiste powody stresu w pracy mogą

długo pozostawać niezauważone. Wtedy stres, niczym kropla drążąca skałę, powoli i systematycznie narusza zdrowie fizyczne i psychiczne.

Co więc można zrobić, aby nie narażać się na negatywne skutki stresu?

Po pierwsze, nauczyć się rozpoznawać charakterystyczne dla siebie objawy stresu. Po drugie, nauczyć się rozpoznawać przyczyny i usuwać je. Po trzecie nauczyć się łagodzić negatywne skutki stresu, który już wystąpił. Po czwarte – myśleć o przyszłości tzn. przygotowywać się na nowe stresujące sytuacje i wówczas korzystać ze swoich wcześniejszych doświadczeń, aby kolejne sytuacje stresowe „przeżyć” mniej boleśnie. Jak to zrobić? Sposoby radzenia sobie ze stresem zależą od naszych indywidualnych możliwości i od przyczyn stresu. Punktem wyjścia jest poznanie przyczyn własnego stresu. Nie zawsze jednak wszystkie przyczyny stresu da się usunąć. Czasem zmiana charakteru i tempa pracy jest niemożliwa. Pozostaje wtedy nauczyć się lepiej radzić sobie z sytuacjami, które powodują stres, zmniejszać nasilenie stresu do akceptowalnego poziomu lub ograniczać jego negatywne skutki. W tym celu można zastosować pewne strategie i sposoby, które pomogą zniwelować negatywne skutki stresu. Dla przykładu:

1. Stosowanie zachowań asertywnych - Opiera się na świadomości swoich praw i konsekwentnej ich obronie, przy jednoczesnym poszanowaniu praw innych osób. Polega na umiejętnym wyrażaniu własnych uczuć, potrzeb i krytyki, odpowiednim przyjmowaniu krytyki ze strony innych osób oraz odmawianiu w taki sposób, aby ich nie zranić. Czasem wymaga udziału w specjalnych treningach i warsztatach psychologicznych.
 2. Zwiększenie umiejętności interpersonalnych - Pozwala na zwiększenie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktu z innymi osobami, dostosowywania rozmów, kontaktów do wieku, płci i statusu. Czasem wymaga udziału w specjalnych treningach i warsztatach psychologicznych.
 3. Zwiększenie umiejętności negocjacyjnych i mediacyjnych - Polega na uczeniu się zasad prowadzenia rozmów mających na celu poznanie, a następnie skuteczne zaspokojenie potrzeb własnych i innych osób. Pozwala na uniknięcie lub rozwiązanie konfliktów w zespole pracowników oraz zwiększenie satysfakcji klientów zewnętrznych. Czasem wymaga udziału w specjalnych treningach i warsztatach psychologicznych.
 4. Zwiększenie umiejętności komunikowania się z innymi ludźmi. Polega na zwiększeniu umiejętności werbalnego i niewerbalnego porozumiewania się. Polepsza szybkość i skuteczność przekazywania oraz odczytywania informacji. Czasem wymaga udziału w specjalnych treningach i warsztatach psychologicznych.
 5. Zwiększenie umiejętności zarządzania czasem. Pozwala na nabycie umiejętności wyznaczania celów, ustalania hierarchii zadań i przeznaczania na nie odpowiedniej ilości czasu. Niekiedy wymaga udziału w specjalnych treningach i warsztatach psychologicznych.
 6. Zmiana podejścia do stresujących sytuacji - Opiera się na powstrzymaniu się od destrukcyjnego dialogu wewnętrznego kwestionującego własne umiejętności oraz możliwości zawodowe i zastępowaniu go dialogiem pozytywnym i wspierającym. Polega również na rezygnacji z nierealistycznych, z reguły zawyżonych, oczekiwań dotyczących wyników własnej pracy. Pomocne jest także poszukiwanie dobrych stron stresującej sytuacji, szukanie w niej szans własnego rozwoju, możliwych do osiągnięcia zysków lub sposobu zaspokojenia własnych potrzeb nie tylko zawodowych. Korzystne bywa także dostrzeganie własnych osiągnięć w pracy i samodzielne nagradzanie się za nie. Może wymagać udziału w specjalnych warsztatach lub treningach psychologicznych.
 7. Zwiększenie swojego udziału w funkcjonowaniu zakładu pracy - Polega na zaangażowaniu się w wytyczanie krótko- i długoterminowych celów w działalności, planowanie bieżących zadań oraz decydowanie o przyszłości firmy.
 8. Ustalenie ram czasowych swojej pracy - Polega na ustaleniu dziennego limitu godzin pracy, korzystaniu z należnych urlopów wypoczynkowych, czasowym przekazywaniu stresujących obowiązków współpracownikom, niepodjęciu pracy w nadgodzinach ponad wymiar określony przepisami prawa oraz rezygnacji z wykonywania obowiązków służbowych w czasie wolnym. Zapobiega przepracowaniu.
 9. Ustawiczny rozwój i szkolenie zawodowe. Polega na rozpoznaniu swoich mocnych i słabych stron z punktu widzenia potrzeb firmy oraz potrzeb rynku pracy, a także na dokształcaniu się.
 10. Korzystanie z usług doradcy zawodowego - Polega na rozmowie ze specjalnie przygotowaną osobą w celu ustalenia predyspozycji i potrzeb szkoleniowych, a następnie wyborze zawodu lub ofert pracy najlepiej dostosowanych do własnych potrzeb i możliwości.
 11. Uprawianie ćwiczeń fizycznych - Polega na podejmowaniu różnego rodzaju aktywności ruchowej. Jej celem jest rozładowanie energii skumulowanej w organizmie pod wpływem stresu.
 12. Uprawianie ćwiczeń relaksacyjnych - Polega na stopniowym, metodycznym rozluźnianiu mięśni, koncentrowaniu się na oddechu oraz sugerowaniu sobie stanu przyjemności. Prowadzi do uspokojenia, obniżenia napięcia psychicznego i fizycznego oraz spowolnienia reakcji organizmu.
 13. Prowadzenie zdrowego stylu życia - Polega na właściwym odżywianiu, kontrolowaniu wagi ciała, zapewnieniu sobie odpowiedniej ilości snu, rezygnacji z używek, regularnym wykonywaniu badań lekarskich. Zwiększa odporność na choroby i infekcje oraz zapobiega negatywnym skutkom zdrowotnym stresu w przyszłości.
 14. Przygotowywanie się na wystąpienie stresu - Polega na ciągłym poszerzaniu swojej wiedzy na temat stresu, przewidywaniu możliwych stresujących sytuacji w przyszłości oraz, co szczególnie ważne, wcześniejszym przygotowaniu się na nie.
- Jak widać, istnieje wiele metod radzenia sobie ze stresem. Różni ludzie stosują różne sposoby radzenia sobie ze stresem. Czasem są one podpatrzane u innych, nabyte na kursach lub wypracowane z biegiem czasu samodzielnie, metodą prób i błędów. Nie ma jednego, najskuteczniejszego sposobu bądź przepisu, który można polecić do zastosowania w każdej sytuacji. Sposób powinien być dobrany do własnych możliwości, potrzeb oraz sytuacji, której dotyczy. Za każdym będzie to Twoja indywidualna decyzja danej osoby.
- Według prognoz Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (OSHA) stres jako czynnik ryzyka psychospołecznego w najbliższej przyszłości stanie się jednym z najważniejszych

wyzwań dla pracownika i pracodawcy. Już teraz stres zawodowy i jego konsekwencje dotyczą ok. 1/3 zatrudnionych w UE bez względu na płeć, wiek, czy zawód. W Polsce, problem stresu dotyczy ok 60% stanowisk pracy, tzn. że na takiej ilości stanowisk pracy występuje średnie lub wysokie natężenie stresu, a aż 1/4 absencji chorobowych trwających ponad dwa tygodnie jest wynikiem tego stresu.

Stres i jego oddziaływanie na pracowników jest niespecyficzne, tj. zależne od indywidualnych predyspozycji dlatego też jest jed-

nym z trudniejszych czynników do kontroli ze względu na brak obiektywnych wskaźników narażenia na tego rodzaju zagrożenie w pracy, inaczej niż jest to w przypadku innych czynników. Dlatego coraz bardziej konieczna jest zmiana postaw pracowników i pracodawców w stosunku do tego zjawiska oraz wprowadzenie narzędzi indywidualnego i organizacyjnego zarządzania stresem.

Z życzeniami satysfakcji z pracy w warunkach wolnych od stresu!!!

mec. Adrianna Pannek

16 września 2016 r. w Centrum Konferencyjnym UWM w Olsztynie odbyła się konferencja „Zdrowa praca popłaca” zorganizowana w ramach ogólnopolskiej kampanii społecznej „Zdrowie pracowników zyskiem firmy”. Konferencja poświęcona była problematyce zdrowia pracujących, której Okręgowy Inspektorat pracy w Olsztynie był współorganizatorem. Celem konferencji było budowanie i rozwijanie partnerskiej współpracy pomiędzy przedsiębiorstwami w obszarze ochrony zdrowia pracujących poprzez wymianę dobrych praktyk, a także upowszechnianie wiedzy i podnoszenie świadomości pracowników i pracodawców z zakresu bezpieczeństwa i zdrowia człowieka w środowisku pracy.

Podczas konferencji prelegenci m.in. z Centralnego Instytutu Pracy, Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Wojewódzkiej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w Olsztynie, Urzędu Dozoru Technicznego oraz Okręgowego Inspektoratu Pracy w Olsztynie, poruszali tematy związane z szeroko pojętą „zdrową pracą”. Ja, reprezentując Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie omówiłam tematykę zagrożeń psychospołecznych (w tym m.in. stresu) i ich wpływ na zdrowie pracujących.



Harmonogram szkoleń

24-26.11.2016r. – Mikołajki - Dochodzenie należności przed sądami w Niemczech i Rosji.-Advokat Mikhail A. Kartashov, Dr Jur (Uni Sankt Petersburg), Kanzlei Dr Kartashov

Postępowanie klauzulowe. Specyfikacja tytułów egzekucyjnych. Nadanie klauzuli wykonalności na następców i przeciwko następcom prawnym oraz małżonkowi dłużnika (problematyka klauzuli wykonalności z ograniczeniem odpowiedzialności do przedsiębiorstwa). Klauzula na tytuł z prawem powstrzymania, spełnienia świadczenia wzajemnego – zagadnienia praktyczne. Środki zaskarżenia w postępowaniu egzekucyjnym. Środki dowodowe w k.p.c. ze szczególnym uwzględnieniem dowodu z opinii biegłego - SSO Agnieszka Żegarska

Techniki walki ze stresem, szkolenie z asertywności, techniki rozmów z różnymi typami klientów; techniki rozmów z klientem agresywnym lub ogólnie osobą agresywną – psycholog mgr. Jacek Doliński

3.12.2016 - szkolenie wyjazdowe połączone z posiedzeniem Rady OIRP-Ciechanów/Ostrołęka- Nowelizacja ustawy prawo zamówień publicznych - dyrektor Departamentu Prawnego UZP, r.pr. Bogdan Artymowicz

10.12.2016r. - Zarząd rzeczą wspólną, podział majątku wspólnego. Zagadnienia związane z podziałem majątku pomiędzy konkubentami. Rozliczenia konkubinatu. Zagadnienia praktyczne - SSO Agnieszka Żegarska

14.01.2017r. - Odpowiedzialność zakładów ubezpieczeń za wypadki na drogach - r.pr. Julita Samul-Łajkowska

18.02.2017r. - Metodologia przesłuchań. Psychologiczne aspekty postępowania przed sądem- psycholog mgr Jacek Doliński

Wicedziekan Michał Korwek

Rozmawiamy z Panem sędzią Rafałem Kubickim z I Wydziału Cywilnego Sądu Okręgowego w Olsztynie:

Nie można rozumieć tego jako atak na sędziego

Pyt.: Czy faktycznie odwoływanie się przez stronę do treści art. 162 kodeksu postępowania cywilnego ma wpływ na szybkość załatwiania sprawy?

Odp.: Tak, zgadzam się z tym, że stosowanie art. 162 k.p.c. w postępowaniach sądowych ma zapobiec ich przedłużaniu się. Między innymi w takim celu go wydano. Ale pod jednym warunkiem - takim, że stosowanie go nie jest zbyt restrykcyjne. Jak to rozumieć? Już teraz pojawiają się liczne głosy, iż zastrzeżenia powinny być rozbudowane. To oznacza przede wszystkim - szeroko i dokładnie uzasadnione. Czyli nie tak, iż zgłaszający je pełnomocnik wskazuje tylko, że składa zastrzeżenie. Coraz głośniejsze mówi się o tym, iż należy powołać się na fakty, ale także na szczegółowo przytoczoną podstawę prawną i dość szczegółowe uzasadnienie. To oznaczałoby, że pełnomocnicy - radcowie prawni i adwokaci powinni być dużo lepiej przygotowani do zgłaszania zastrzeżeń, czyli że zastrzeżenie powinno być sformułowane od razu jak zarzut apelacji. To niewątpliwie oznacza konieczność dużo lepszego przygotowania się do przedstawienia zastrzeżenia na podstawie art. 162 k.p.c. Jednak w mojej ocenie tak surowe wymagania nieco nadmiernie wymuszają na stronach i ich pełnomocnikach sformułowanie zastrzeżeń procesowych. Przecież celem art. 162 k.p.c. jest nie tyle sygnalizowanie zarzutów przyszłej apelacji, co zwrócenie sądowi uwagi na ewentualne uchybienia procesowe i umożliwienie dokonania korekty.

Pyt.: Na sali sądowej często zdarza się, że sędziowie odmawiają przyjęcia zastrzeżeń i wpisania ich do protokołu rozprawy, nawet jeżeli od razu podaje się uzasadnienie.

Odp.: Mogę mówić o mojej praktyce. Nigdy nie odmawiam odnotowywania zastrzeżeń. Co więcej, zamieszczam je w protokole nawet wtedy, gdy odbieram je jako bezzasadne lub gdy - moim zdaniem - nie spełniają one wymagań. Myślę, że zgłaszania zastrzeżeń nie można rozumieć jako ataku na sędziego. Jest to raczej umożliwienie sędziemu wycofania się z ewentualnego błędu.

Pyt.: A co z utratą uprawnień?

Odp.: Niezgłoszenie zastrzeżenia w odpowiednim momencie, ściśle określonym w przepisie, powoduje prawo do jego utraty w późniejszym czasie. Dlatego pouczam strony działające bez pełnomocnika jak najszybciej. Wprowadzam to w praktyce w każdej sprawie. Co więcej, strona działająca bez pełnomocnika powinna być pouczona o tym na początku rozprawy. Dla mnie jest to zupełnie zrozumiałe i konieczna praktyka. Prawo w tym zakresie niewątpliwie napisane jest skomplikowanym językiem i mało zrozumiałym dla przeciętnego odbiorcy. W ten sposób nie dociera do każdego. Dlatego pouczenie powinno być zrozumiałe i przystępne. Istotny jest także wymóg wpisania zastrzeżenia od razu

do protokołu rozprawy. O tym strony, działające bez pełnomocnika, nie wiedzą. Chciałbym się powołać na wyrok Sądu Najwyższego z 10 sierpnia 2006 r. sygn. akt V CSK 237/06, opublikowany w Biuletynie Sądu Najwyższego z 2006 r., nr 11, poz. 17., z którego wynika, że wskazanie przez stronę naruszonych przepisów postępowania ma być wyczerpujące, a ponadto niewpisanie tego do protokołu powoduje utratę podnoszonych zarzutów. Mówię wyraźnie stronom działającym bez pełnomocnika, że bez zgłoszenia właściwego zastrzeżenia mogą utracić takie prawo. Z drugiej strony także fakt oponowania przez drugą stronę zgłoszonemu zastrzeżeniu powinien być stosownie do okoliczności zapisany w protokole rozprawy.

Pyt.: A jak zasadność zastrzeżeń w uzasadnieniu wyroku sądu I instancji?

Odp.: Zawsze się do tego szczegółowo odnoszę, jeżeli kwestia podniesiona w zastrzeżeniu ma wpływ na wynik lub na ważność postępowania. Omawiam, czy kwestia ta została podniesiona zasadnie czy nie i jaki miała wpływ na decyzje procesowe. Wyjaśniam to tak, by strona wnosząca środek odwoławczy mogła w jak najbardziej właściwy sposób i zgodny z prawem się do tego odnieść.

Pyt.: Co przeszkadza sędziemu w tym, by proces sprawnie przebiegał?

Odp.: W mojej ocenie nie ma większych problemów ze stosowaniem art. 207 k.p.c. i art. 217 k.p.c. W tym drugim zapisano, iż strona może, aż do zamknięcia rozprawy, przytaczać okoliczności faktyczne i dowody na uzasadnienie swoich wniosków lub dla odparcia wniosków i twierdzeń strony przeciwnej. Trzeba jednak zwrócić uwagę, że przepisy te ograniczają w pewien sposób etapy składania pism przygotowawczych zawierających twierdzenia stron i ich dowody. Ten zapis ma oczywiście duże znaczenie dla stron i powinny one z tej możliwości właściwie korzystać. Natomiast tym, co bardzo mi przeszkadza, to obecny brak w postępowaniu cywilnym możliwości wydawania wyroku zaocznego na posiedzeniu niejawnym w razie braku odpowiedzi pozwanego na pozew ze strony pozwanego, a było to możliwe i sprawdzało się w sprawach gospodarczych, które sądziłem przez wiele lat. Ten brak bardzo hamuje pracę sędziego w wielu wypadkach, gdzie okoliczności wskazują, iż wyrok zaoczny powinien być wydany niezwłocznie. Niestety, procedura cywilna zawiera wiele zapisów, które wcale nie sprzyjają tak ważnej kwestii dla stron i dla sędziów jak szybkość i sprawność postępowania.

Dziękuję bardzo za rozmowę:

Rozmawiał
Andrzej Damiński

Gotuj z mecenasem

MUFFINY

Skąd wzięła się nazwa muffiny? Określenie to pochodzi od francuskiego słowa „moufflet” odnoszącego się do specyficznego, delikatnego rodzaju chleba lub od niemieckiego „muffe”, czyli niedużego ciastka. Większość z nas zna ich słodką wersję. Ja chciałabym was przekonać do jej wytrawnej odmiany. Według mnie w takim wydaniu są świetną alternatywą śniadania, przekąsek, kolacji. A więc do dzieła, zwłaszcza, że ich wykonanie nie jest skomplikowane.

MUFFINKI PIZZA

Składniki:

2 i 1/2 szklanki mąki
1 szklanka mleka
2 jajka
1/2 kostki masła lub masła roślinnego
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka soli
szczypta przyprawy do pizzy
duża szczypta suszonych ziół: czubrica, oregano
szczypta ostrej papryki w proszku
około 15 dag żółtego sera
około 20 dag wędliny
(np. szynka, wędzonka, kielbasa)
kilka łyżek ketchupu
około 20 dag pieczarek
1-2 duże cebule
kilkanaście listków świeżej bazylii
szczypta Vegety
1 łyżka masła
masło do wysmarowania formy

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 210° C. W tym czasie w misce wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia, solą, przyprawą do pizzy, papryką, czubricą, oregano i posiekaną świeżą bazylią. Żółty ser (kawałeczek odłożyć do posypania na wierzchu) i wędlinę pokroić w małą kostkę. Cebulę pokroić w dość grubą kostkę, zeszklić na oliwie i doprawić Vegetą. Pieczarki obrać, pokroić na plasterki, dodać do smażącej się cebuli. Pod koniec smażenia dodać pokrojoną wędlinę. Ser, wędlinę i cebulę dodać do pozostałych składników i wymieszać, tak by pokryły się mąką. Jajka roztrzepać z mlekiem. Masło roztopić w rondelku, lekko wystudzić, a następnie dodać do mleka i dokładnie wymieszać. Płynny potęczyć z mąką, i dosyć dokładnie wymieszać (ciasto nie musi być gładkie). Formę wysmarować masłem, do poszczególnych otworków nałożyć łyżkę ciasta. Następnie na środek nałożyć „kleks” ketchupu i przykryć kolejną łyżką ciasta. Wierzchu muffinków posypać serem (startym na tarce o drobnych oczkach) i czubricą. Piec przez około 20 - 25 min.

MUFFINKI RYŻOWE

Składniki:

ugotowany ryż (1 torebeczka)
1 średniej wielkości ziemniak,
1/2 - 3/4 łyżeczki soli,
1 - 2 łyżki oleju
2 - 3 łyżki gęstej kwaśnej śmietany (18%),
2 jajka, 3 - 4 łyżki mąki,
1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia,
kawałek pora (ok. 6-7 cm) - pokrojonego drobno
zielona pietruszka,
pieprz

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 180°C. a formę muffinkową posmarować olejem lub masłem. Ziemniak utrzeć na tarce z dużymi oczkami i odcisnąć sok. Włożyć do miski, do której dodajemy kolejno: ryż, śmietanę, jajka, mąkę z proszkiem, olej i przyprawy. Dokładnie wszystko razem wymieszać. Do masy ryżowej dodać dodatki smakowe: por pokrojony drobno, usiekaną pietruszkę lub koperek lub inne. Dołki muffinkowe napełnić po brzegi i wstawić do nagrzanego piekarnika na ok. 35 - 40 minut.

MUFFINY Z SZYNKĄ

Składniki:

300g mąki pszennej
80g parmezanu
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody, szczypta cukru
sól, zioła prowansalskie, szklanka kefiru
2 jajka, 60 ml oliwy z oliwek
100 g szynki

Przygotowanie:

Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia i sodą. Wymieszać ze szczyptą cukru, solą, ziołami i drobno startym parmezanem. Kefir wymieszać z jajkami i oliwą. Szynkę pokroić w drobną kostkę. Szybko potęczyć wszystkie składniki, mieszając je po prostu łyżką. Nakładać do muffinkowych foremek. Piec w temperaturze 200°C. przez 15-20 minut.

MUFFINKI Z DYNIE

Składniki:

2 szklanki mąki, 3/4 szklanki cukru,
2 łyżeczki proszku do pieczenia.
3 jajka, 100 g rozpuszczonego masła,
1 szklanka startej dyni na małych oczkach,
do posypania muffinek: płatki migdałów,
orzechy

Przygotowanie:

Do miski wbić jajka. Wsypać cukier i całość zmiksować na puszystą masę. Nie przewracając miksera wlać rozpuszczone masło. Dodać partiami mąkę i proszek do pieczenia. Na koniec wsypać starą dynię i delikatnie wymieszać składniki. Ciasto przelać do papilotek na 2/3 wysokości. Górę posypać płatkami migdałów lub ulubionymi orzechami. Piec w nagrzanym piekarniku przez 25-30 minut w temperaturze 180° C.

Przepis pochodzi ze strony <http://durszlak.pl/>

MUFFINY BOSMAŃSKIE Z TUŃCZYKIEM

Składniki:

2 1/2 szklanki mąki, 1/2 kostki masła
2 całe jajka, 2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 szklanka mleka, 1 łyżeczka soli
1-2 puszek tuńczyka w dużych kawałkach (najlepiej w oleju)
1 duża czerwona papryka, 1 duży por
szczypta świeżo mielonego pieprzu
masło do wysmarowania formy

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 210°C. W tym czasie w misce wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i pieprzem. Tuńczyka odsączyć z oleju, paprykę pokroić w kostkę, białą część pora przeciąć wzdłuż na pół, a następnie pokroić w cienkie piórka. Wyżej wymienione składniki dodać do mąki i delikatnie wymieszać, tak by pokryły się mąką. Masło roztopić w rondelku, lekko wystudzić, a następnie dodać do mleka i dokładnie wymieszać. Płynny potęczyć z mąką, i dosyć dokładnie, aczkolwiek delikatnie wymieszać (ciasto nie musi być gładkie). Formę wysmarować masłem, ciasto nałożyć do poszczególnych otworków. Piec przez około 20 - 25 min.

Czas to Kleos

Oprogramowanie do zarządzania
praktyką prawniczą

➤ Poznaj korzyści na www.Kleos.pl

Kleos to innowacyjne oprogramowanie, które **wspiera pracę prawników**, dając im czas na to, co najważniejsze.



Sprawy



Kontakty



Kalendarz



Zadania



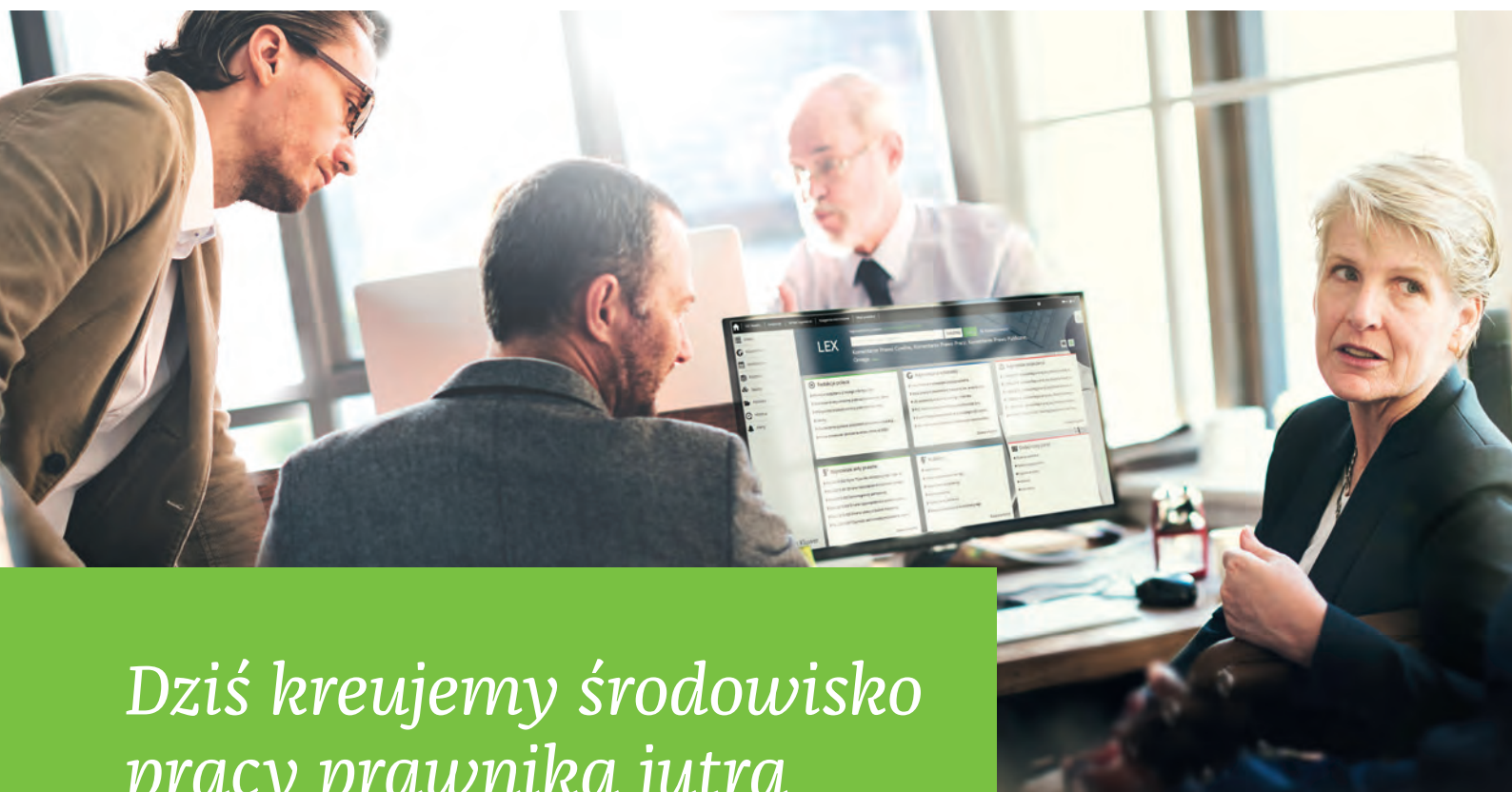
Dokumenty



Czynności



Finanse



Dziś kreujemy środowisko pracy prawnika jutra



pewność aktualnej
i starannie opracowanej
informacji prawnej



bogata baza piśmiennictwa
tworzona przez najszersze
grono uznanych autorów



cenne analizy i wskazówki
ułatwiające przygotowanie
argumentacji



narzędzia do efektywnej
pracy z informacją prawną

LEX



szkolenia
i profesjonalne doradztwo

Zobacz, jak zmienia się LEX – Twoje idealne miejsce pracy

www.produkty.LEX.pl