

FIBRAIN 

GRUPA FIBRAIN

INSIDE

2021

W NUMERZE

Zgrany zespół może więcej!

Kable DSST - światłowodowe
sensory optyczne

9 kroków do równowagi mentalnej

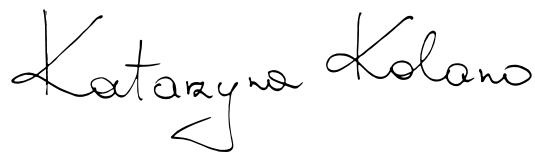
Oddział w Meksyku

LUDZIE SĄ NAJWAŻNIEJSI!

Często podkreślamy, że to ludzie budują firmę i stanowią jej najcenniejszy kapitał. Jesteśmy konsekwentni i mocno bronimy tego stwierdzenia. Praca w zgranym zespole, do którego każdy wnosi nowe pomysły i inne spojrzenie, zachęca do dalszego rozwoju umiejętności i pobudza kreatywność. Poza tym zespół może razem sięgać po najwyższe cele, które niekiedy trudniej osiągnąć w pojedynkę. A skoro mowa o zespole, to właśnie w tym numerze będzie okazja do lepszego poznania całego Działu Project Managerów, który na co dzień jest odpowiedzialny za rozwój naszych produktów. Zachęcamy do czytania! A co poza tym w najnowszym wydaniu INSIDE?

Na dobry początek porcja świeżych newsów, w tym jeden dotyczący wyjątkowej wizyty gościa prosto ze słonecznej Kalifornii. Podzielimy się z Wami najnowszymi nowinkami technicznymi, w tym poznacie światłowodowe sensory optyczne. Są to nowe konstrukcje do zastosowań pomiarowych Fibrain DSST - Distributed Strain Sensing Cable. A z uwagi, że dbamy o środowisko naturalne i staramy się chronić jego zasoby, przygotowaliśmy ciekawy artykuł o skutecznych sposobach na oszczędzanie energii elektrycznej. Oprócz tego zobaczycie i przeczytacie jaką rewolucję przeszedł w ostatnim czasie stadion na ulicy Hetmańskiej w Rzeszowie i jaki był w tym udział firmy VARIOEDGE, należącej do Grupy FIBRAIN. Ponadto w tym numerze, poznacie pierwszy

zagraniczny oddział naszej firmy, założony w 2012 roku w Meksyku! Jesteście ciekawi, kto w nim pracuje i jak wygląda samo miejsce? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziecie na kolejnych stronach. Zapraszam do lektury!



Katarzyna Kolano,
Redaktor Naczelny FIBRAIN INSIDE

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Katarzyna Kolano
Joanna Bawor
Michał Mryczko

PROJEKT GRAFICZNY
ILUSTRACJE

Justyna Starzec
Wojciech Jemioła

KOREKTA

Katarzyna Kolano
Michał Mryczko

ARTYKUŁY

Mateusz Kawalec
Anna Łożańska
Krzysztof Woźnica
Damian Pleśniak
Michał Mryczko
Ewelina Oleszycka
Jakub Spątek
Joanna Hezner
Konrad Czapeczka

ZDJĘCIA

Michał Fąfrowicz
freepik.com
Jakub Spątek

KONTAKT

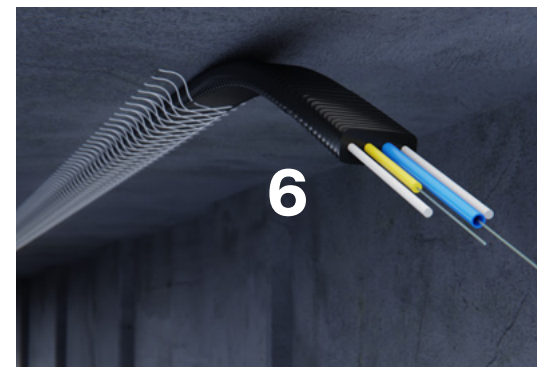
marketing@fibrain.pl
17 86 60 848

FIBRAIN 

Polski producent technologii światłowodowych

W NUMERZE

- 4** Aktualności z życia firmy
- 6** Kable DSST - światłowodowe sensory optyczne
- 10** Słowniczek - branżowe słownictwo bez tajemnic
- 11** Projekty szyte na miarę
- 12** W roli głównej zespół Product Managerów FIBRAIN
- 15** Inwestycje FIBRAIN - Dakar Toyota Rzeszów
- 18** Szkło laminowane, hartowane DAGLASS
- 20** VARIOEDGE rozświetliło stadion
- 22** Egzamin po okresie próbnym
- 24** Jak oszczędzać energię elektryczną?
- 26** Poznaj oddział w Meksyku
- 30** 9 kroków do równowagi mentalnej
- 34** Quesadilla z Chili Con Carne
- 35** Notatki



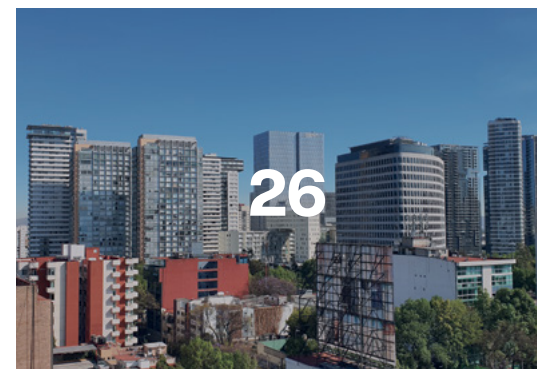
Kable DSST
Światłowodowe sensory optyczne



Zgrany zespół może więcej
W roli głównej zespół Product Managerów FIBRAIN



Dakar Toyota Rzeszów
Inwestycje FIBRAIN



Poznaj oddział w Meksyku
Oddział handlowy FIBRAIN

Z ŻYCIA FIRMY

FIBRAIN News



← FIBRAIN ponownie wyróżnione w rankingu Gazele Biznesu!

Nasza firma została wyróżniona w 21. edycji rankingu Gazele Biznesu, który klasyfikuje najbardziej dynamicznych polskich przedsiębiorców!

Znalezienie się w gronie laureatów potwierdza, że FIBRAIN nie tylko dynamicznie się rozwija, ale jest także transparentne. Gazetą Biznesu może zostać firma, która działa nieprzerwanie od co najmniej 2017 r. i miała wówczas przychody na wysokim poziomie. W ostatnich trzech latach odnotowała ich wzrost, nie miała straty i udostępnia wyniki finansowe, umożliwiając ocenę kondycji.

„Puls Biznesu” organizuje Gazele Biznesu nieprzerwanie od 2000 r., realizując misję wspierania przedsiębiorczości. Ranking bazuje na najbardziej obiektywnych kryteriach – wynikach finansowych.

← Polak, który pokazał, że potrafi i odniósł wielki sukces, odwiedził FIBRAIN!

Adam Drewniany - Biznesmen z Kalifornii, prezes South Bay Solutions, wiceprzewodniczący Rady Nadzorczej Northvolt Polska, twórca spółki E-bility odwiedził FIBRAIN.

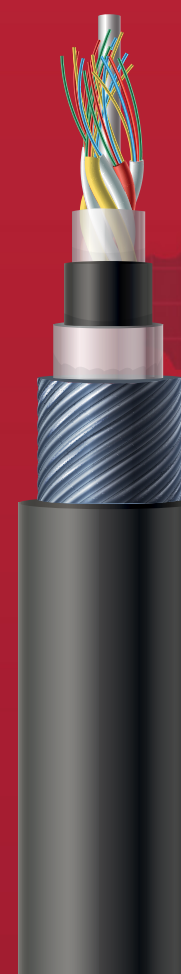
W dniu 18 marca 2021 roku Adam Drewniany spotkał się z prezesem Rafałem Kaliszem i zwiedził spółki należące do Grupy FIBRAIN, w tym park maszynowy oraz siedzibę firmy DAGLASS. W trakcie rozmów poruszyliśmy wiele ciekawych tematów, w tym możliwe płaszczyzny współpracy z wykorzystaniem naszych innowacyjnych technologii. Warto wspomnieć, że Adam Drewniany to także wieloletni przyjaciel Elona Muska, a jego mistrzowskie i nowatorskie pomysły miały ogromny wkład w rozwój światowego giganta – Tesli.

Czy zgodnie z wizją naszej firmy, aby mierzyć wysoko i patrzeć w przyszłość, możemy przyjąć, że patrzymy w kierunku Marsa?

To pytanie póki co pozostawimy bez odpowiedzi. ▶



Nawet
54,1%



Wysokość cła antidumpingowego na kable światłowodowe ustalona!

Pojawiły się kolejne informacje, które mogą istotnie wpłynąć na europejski rynek kabli światłowodowych i wstrząsnąć importem tych produktów z Chin. Komisja Europejska w najnowszym dokumencie opublikowanym 30 czerwca 2021r. przedstawiła szczegóły postępowania i analizę, która potwierdziła, że import kabli światłowodowych po cenach dumpingowych z Państwa, którego dotyczy postępowanie, wyrządziło istotną szkodę dla przemysłu UE. Na podstawie przeprowadzonego dochodzenia, w którym uczestniczyły zainteresowane strony i po analizie wysokości możliwych strat spowodowanych przez działania dumpingowe, KE, aby chronić interesy krajów EU, zdecydowała się ustalić ostateczne wysokości środków zaradczych.

Zgodnie z przeprowadzoną analizą cło na importowane kable światłowodowe sięgnie nawet 54,1%. Dla części producentów, którzy współpracowali w dochodzeniu i przedstawili odpowiednie uzasadnienia obniżające tę stawkę, cło może być niższe (27,4% i 40,0%).

Oznacza to oczywiście poważne perturbacje na rynku kabli światłowodowych w Europie. Niewątpliwie wygeneruje to dodatkowe koszty na kable importowane z Chin, które jak można się spodziewać, ostatecznie zostaną przerzucone na końcowego klienta. Oczywiście sprawa nie dotyczy rodzimych producentów, których centra produkcyjne zlokalizowane są na terenie UE - takich jak FIBRAIN.

Jednocześnie chcemy uspokoić naszych klientów: kable FIBRAIN są produkowane w naszej fabryce na terenie Polski, więc nie należy obawiać się, że nowe rozporządzenie dotknie naszych odbiorców.

W związku z powyższym już teraz klienci powinni zadać sobie pytanie, czy nie rozpocząć współpracy z producentem europejskim, gdzie zagwarantowana jest nie tylko wysoka jakość produktu, ale jak się okazuje stabilność ceny. Będziemy monitorować tę sytuację i o wszystkim na bieżąco informować.



← Światowy Dzień Społeczeństwa Informacyjnego - Podkarpacie 2021

Podkarpacki Oddział Polskiego Towarzystwa Informatycznego już po raz szósty zorganizował obchody Światowego Dnia Społeczeństwa Informacyjnego w Rzeszowie. Hasło tegorocznych obchodów ŚDSI brzmi: „Przyspieszenie transformacji cyfrowej w trudnych czasach” skierowane jest ono do wszystkich, którym szczególnie w obecnym czasie informatyka pozwala pracować i ułatwia życie. Zaplanowane wydarzenie odbyło się 20 maja, a ze względu na ograniczenia epidemiczne zostało zorganizowane w formie zdalnej.

Bardzo cieszymy się, że FIBRAIN po raz kolejny był partnerem tego niepowtarzalnego wydarzenia! ■

Kable DSST

Światłowodowe Sensory Optyczne

Kable światłowodowe w większości przypadków kojarzymy jako medium telekomunikacyjne przesyłające pakiety danych pomiędzy poszczególnymi węzłami sieci. FIBRAIN poprzez wprowadzanie nowych rozwiązań udowadnia, że nie jest to ich jedyne zastosowanie. Opracowanie to przedstawia nową konstrukcję do zastosowań pomiarowych - Fibrain DSST - Distributed Strain Sensing Cable. Podniesienie wymagań wytrzymałościowych budowli oraz coraz większy nacisk kładziony na standardy bezpieczeństwa cywilnego zarówno konstrukcji budowlanych, jak i struktur ziemnych przyczyniły się do znaczącego rozwoju metod monitoringu tych obiektów. Relatywnie nowym, intensywnie rozwijanym systemem wspomagającym tego typu monitoring, są światłowodowe sensory optyczne. Opisana technologia wraz ze stworzoną innowacyjną konstrukcją kabla stanowi atrakcyjne rozwiązanie dla rozłożonej przestrzennie kontroli struktur budowlanych w czasie rzeczywistym.

ZASTOSOWANIE

Przy pomocy rozłożonego przestrzennie systemu wykrywania odkształceń światłowodowych można zastąpić konwencjonalne metody pomiaru naprężenia i deformacji szeregu konstrukcji budowlanych i geotechnicznych:

Osuwiska – Przemieszczenia gleby inicjowane przez pętlące osuwiska mogą powodować ogromne problemy, niszcząc infrastrukturę i budynki w obszarze swojego ruchu. Ocena i monitorowanie osuwisk ma zasadnicze znaczenie, szczególnie w zakresie planowania zapór i zbiorników, aby zapewnić ich bezpieczeństwo podczas retencji i eksploatacji przez cały okres użytkowania. Obecne mapowanie i monitorowanie oparte jest na tradycyjnych technikach, takich jak geodezyjne pomiary powierzchni. Wymaga to bardzo gęstej siatki markerów w pobliżu granicy osuwiska, co sprawia, że jest to niezwykle czasochłonne w przypadku większych obszarów.

Nasypowe wały przeciwpowodziowe – Pomiary szczególnie istotne dla oceny stanu wałów w trakcie powodzi, jak i tuż po niej. Kable światłowodowe wplecione w geosyntetyki mogą dostarczać informacji o zachowaniu konstrukcji, a jednocześnie ją korygować i wspierać.

Zapory i tamy wodne – Znaczenie tutaj ma zarówno deformacja konstrukcji, jak i zastosowanie kabli sensorowych do lokalizacji przecieków. Wykorzystując włókno przystosowane do pomiaru temperatury, możemy zlokalizować przecieki na podstawie zmienności temperatury spowodowanej przepływającą wodą.

Konstrukcje żelbetowe – Główne przyczyny deformacji to osiadanie fundamentów, ciężar własny oraz obciążenie dyna-

miczne. Dodatkowymi czynnikami mogą być również reakcje termiczne, nieproporcjonalne rozłożenie temperatur, a co za tym idzie odmienny skurcz w różnych częściach konstrukcji powodujący między innymi pękanie powierzchniowe. Zastosowanie jednego z rozwiązań integracji kabla sensorowego z żelbetową konstrukcją, umożliwia ciągłe monitorowanie deformacji i pęknięć betonu.

Mosty – Budowle wymagające zapewnienia wysokiej dokładności pomiarów odkształceń elementów konstrukcyjnych – najczęściej betonu i stali - zarówno podczas etapu budowy jak i w fazie użytkowania, podczas pracy konstrukcji. Poprzez implementację szeregu rozwiązań łączenia kabla ze strukturą mostu, mogą być również szczególnie użyteczne do badania aktualnego stanu starszych konstrukcji.

Tunele - Odkształcenia konstrukcyjne w tunelu mogą stanowić poważne zagrożenie bezpieczeństwa. Konieczne jest stałe sprawdzanie stabilności i niezawodności konstrukcji, jak i długoterminowa weryfikacja rozwoju powstałych deformacji.

Kopalnie – Optyczne czujniki sensorowe gwarantują monitorowanie integralności konstrukcji i parametrów produkcji, jednocześnie umożliwiają wczesne ostrzeganie o możliwym niebezpieczeństwie. Niewątpliwą zaletą jest zastosowanie materiału niebędącego źródłem zapłonu w środowisku wybuchowym.

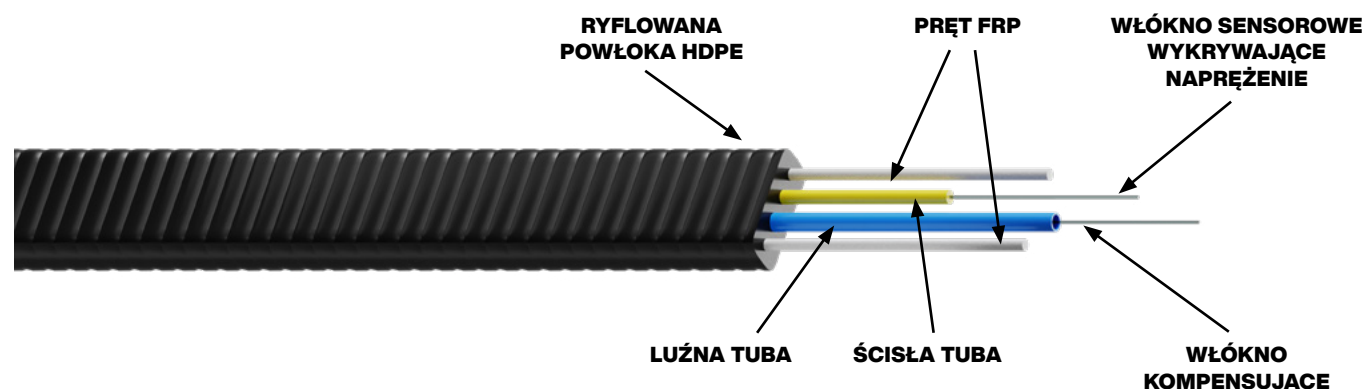
Rurociągi – Kable sensorowe pozwalają na ciągłe monitorowanie integralności linii, czy lokalizowanie wycieków na podstawie zmiany temperatury. Daje to możliwość najszybszego wykrycia krytycznych deformacji i pęknięć.

BUDOWA KABLA DSST

Aby osiągnąć opisany nowatorski system monitorowania, niezbędne było zaprojektowanie nowego typu kabla światłowodowego. Standardowe, transmisyjne kable projektowane są tak, aby w jak najmniejszym stopniu przenosić obciążenia mechaniczne bezpośrednio na włókno, aby zapobiec zakłóceniom transmisji danych. W tym przypadku pożądana jest odwrotna sytuacja i dążenie do osiągnięcia najdokładniejszego przełożenia na włókno deformacji badanej konstrukcji, do której przymocowany jest kabel. Teoretycznie, idealnym rozwiązaniem byłoby zastosowanie nieizolowanego włókna, ale wówczas poziom zabezpieczenia przed uszkodzeniem byłby oczywiście niewystarczający. Potrzebny jest kompromis między ochroną włókna, a zachowaniem jego zdolności wykrywania odkształceń. Aby przełożyć zewnętrzne naprężenia na włókno, trzeba zastosować konstrukcję o jak najmniejszym efekcie poślizgu pomiędzy poszczególnymi warstwami wewnętrznymi kabla. Należy pamiętać przy tym, o dostatecznym zabezpieczeniu włókna i pozostawieniu możliwości strippowania wymaganego na etapie instalacji i serwisowania kabla.

Tworząc nową konstrukcję kabla ważne jest, aby pamiętać również o odpowiednim zróżnicowaniu źródła zmiany charakterystyki rozpraszania Brillouina. Może to być jednocześnie zmiana temperatury, jak i wzdlużne naprężenie światłowodu. Do jednoznacznego wyodrębnienia obserwacji wzdlużnego naprężenia w konstrukcji kabla, zastosowane powinno być drugie włókno, w jak najmniejszym stopniu zależne od odkształceń i sił

mechanicznych działających na kabel, a co za tym idzie mogące kompensować zmiany temperatury. Wychodząc naprzeciw stawianym wymaganiom, firma FIBRAIN stworzyła innowacyjną konstrukcję sensorowego kabla światłowodowego DSST. Głównym elementem chroniącym włókno przed fizycznymi czynnikami zewnętrznymi, są dwa pręty FRP. Kabel ten posiada w swojej budowie dwa włókna światłowodowe różniące się metodyką pokrycia i zabezpieczenia. Wspomnianą kompensację temperatury zapewnia włókno umieszczone w luźnej tubie. Tego typu ochrona zapewnia najwyższą niezależność odkształceń włókna, od naprężeń działających na kabel. Dodatkowo zastosowany do produkcji luźnej tuby odpowiedni materiał, który gwarantuje niski współczynnik tarcia na styku z kolejną warstwą konstrukcji kabla. Drugie włókno tymczasem pełni funkcję mierzenia odkształceń, aby więc najlepiej przenosić je na włókno, otaczająca go konstrukcja ma postać ścisłej tuby. Zastosowane przy tym materiały zapewniają wysokie tarcie i niski współczynnik przemieszczania się poszczególnych warstw względem siebie. Zbadany stosunek odkształcenia włókna względem wydłużenia całej konstrukcji kabla osiąga optymalne 90%. Margines od wartości 100% jest w tym wypadku pożądanym, ponieważ włókno powinno nadal umożliwiać poślizg do pewnego stopnia, aby uniknąć wczesnego zerwania włókna w przypadku idealnego połączenia między włóknem a strukturą kabla. Może się to zdarzyć w przypadku nadmiernego obciążenia, a zwłaszcza lokalnego pęknięcia, które gwałtownie przekroczyłoby dopuszczalne wydłużenie zrywające włókno.



Istotny w tym zakresie jest również rodzaj i kształt powłoki zewnętrznej, tak aby przenosił zewnętrzne odkształcenia bezpośrednio na włókno. Ten aspekt ma również duże znaczenie, ponieważ nieodpowiednie przeniesienie sił może silnie zdegradować cały system pomiarowy. W konstrukcji DSST zapro-

nowano przekrój poprzeczny płaski z powłoką zewnętrzną o ryflowanej strukturze, która pozwoli osiągnąć najwyższy stopień przylegania do badanej konstrukcji, jednocześnie minimalizując możliwości poślizgu.



DLACZEGO KABELE SENSOROWE?

W wielu przypadkach metoda pomiarów oparta o sensorowe kable optyczne, wydaje się być bardziej optymalnym podejściem, niż standardowe dotychczas spotykane rozwiązania. Przemawia za tym szereg zalet:



Duży zakres możliwych danych do zebrania na całej długości linii okablowania pomiarowego



Zautomatyzowane i szybkie zbieranie danych (zastępująca odczyty ręczne i ocenę operatora, ciągłe monitorowanie, zdalne pomiary)



Możliwość monitorowania konstrukcji w sposób rozłożony przestrzennie a nie tylko punktowo jak w przypadku tradycyjnych rozwiązań



Możliwość korzystnej integracji sensorów optycznych w geosyntetykach



Niewielkie rozmiary kabli światłowodowych



Brak wrażliwości na czynniki zewnętrzne – układy elektryczne, wyładowania atmosferyczne, silne pole elektromagnetyczne, wilgoć, chemicznie trujące środowisko



Brak wymogu zasilania elektrycznego w punktach pomiaru



Możliwość użycia w trudnodostępnych punktach konstrukcji



W niektórych przypadkach jedyne dopuszczalne rozwiązanie



Niskie koszty światłowodu w porównaniu do tradycyjnych urządzeń pomiaru punktowego

PODSUMOWANIE

Technologia czujników opartych o sensory optyczne śmiało wkroczyła w świat monitoringu konstrukcji budowlanych i struktur ziemnych. Wprowadzony nowy typ kabla Fibrain DSST znakomicie wpasowuje się w wymagania tej technologii, wykazując wysoką jakość odczytów w przeprowadzonych laboratoryjnych testach pomiarów. Zastosowanie odpowied-

niej konstrukcji kabla i wykorzystanie rozłożonego przestrzennie systemu wykrywania odkształceń światłowodowych, może zastąpić konwencjonalne metody pomiarów jednopunktowych. Przemawiają za tym niejednokrotnie aspekty ekonomiczne, jak i również szereg opisanych zalet technologicznych.



Mateusz Kawalec

PRODUCT MANAGER

Absolwent Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie na kierunku Elektronika i Telekomunikacja. Odpowiedzialny za rozwój produktów z grupy kabli światłowodowych, przeprowadzanie szkoleń produktowych, współpracę z działem handlowym w zakresie zapytań ofertowych oraz doradztwa technicznego w obrębie powierzonej gamy produktów.

BRANŻOWE SŁOWNICTWO BEZ TAJEMNIC

SŁOWNI-CZEK

REDAKCJA FIBRAIN INSIDE

ROZPROSZNIE RAYLAIGHA

Rozproszenie światła występujące na niejednorodnościach ośrodka spowodowane niedoskonałością struktury szkła. Wprowadza tłumienie transmitowanego sygnału ale jednocześnie wykorzystywane jest przy pomiarach linii światłowodowych za pomocą reflektometru OTDR.



ROZPRASZANIE BRILLOUINA

Występuje w wyniku interakcji światła z falami dźwiękowymi lub fononami akustycznymi materiału. Powoduje przemianę częstotliwości i odwrócenie kierunku rozchodzenia się fali świetlnej.



LUŻNA TUBA

Tradycyjne pokrycie wtórne zabezpieczające włókna światłowodowe. Wykonanie z materiału PBT zapewnia odpowiednią twardość i chroni włókna przed zewnętrznymi czynnikami mechanicznymi. Dodatkowo wypełniona żelam, który chroni włókna przed wzdłużną penetracją wody.



Czy przygotowujemy projekty szyte na miarę? **Oczywiście!**

W FIBRAIN wykonamy dla Ciebie wybrany logotyp na obudowie BU-XN lub puszcze abonenckiej VFTO!

Bogate zaplecze technologiczne pozwala zaoferować nam personalizację naszych produktów, zarówno pod względem funkcjonalności, jak i wyglądu. Dzięki technice druku pośredniego i przygotowanej specjalnie pod Państwa wymagania matrycy, naniesiemy określony logotyp na pokrywę obudowy naszych produktów. Wystarczy przesłać nam logo, a my przedstawimy gotowy projekt do akceptacji, wraz z wyceną i optymalną ilością do produkcji.



Zgrany zespół może więcej!

**Ambitny, profesjonalny i odpowiedzialny.
Taki właśnie jest zespół Product Managerów FIBRAIN.**



Stawiają czoła wyzwaniom związanym z wprowadzaniem nowych lub udoskonalaniem już istniejących produktów, rynkiem surowców i potrzebami naszych klientów, a to tylko część ich codziennych obowiązków. Ponadto w wielu sprawach współpracują z Działem Handlowym, przygotowują prezentacje produktowe oraz prowadzą szkolenia. Co jeszcze o nich wiemy? Jak wyglądały ich początki pracy w FIBRAIN i jakie są ich zainteresowania? Nadeszła pora, aby poznać ich trochę bliżej. W tym numerze INSIDE w roli głównej zespół Product Managerów FIBRAIN.

Anna Łożańska

TECHNICAL MANAGER OF PASSIVE COMPONENTS DEPARTMENT

W FIBRAIN zarządzam zespołem opiekunów produktów odpowiedzialnych za grupy Distribution Fiber, Fibrain Cables oraz systemy Airtrack, MetroJET i EAC. Zarządzanie zespołem, kreowanie portfolio produktowego, kontakt z klientami i dostawcami, tworzenie katalogów, artykułów technicznych, kart katalogowych, szkolenia i prezentacje, czasem rozwiązywanie sytuacji kryzysowych, bo i takie się zdarzają, to tylko część moich obowiązków i zadań. To właśnie różnorodność zadań sprawia mi najwięcej przyjemności. Jednego dnia mogę zaszyć się w arkuszach excelowych tworząc cenniki, analizując dane sprzedażowe, wskaźniki produkcyjne. Kolejnego dnia planuję strategię wdrożenia nowego produktu, analizuję rynek i trendy, przygotowuję artykuły techniczne. Praca product managera to również ciągły kontakt z działem handlowym, działami technologicznymi, działem zapewnienia jakości, działem marketingu czy konstruktorami. To wszystko sprawia, że każdy dzień jest inny, naładowany innym bodźcem. Natomiast nie jest tajemnicą, że największą przyjemność sprawia mi kontakt z klientem, prezentacja procesów produkcyjnych podczas oprowadzania gości po naszych fabrykach oraz prowadzenie prezentacji produktowych, technicznych i szkoleń.

Swoją pierwszą pracę w firmie pamiętam coraz słabiej, bo to było ponad 9 lat temu... Żartuję, pamiętam dokładnie datę (śmiech). 28 listopada 2011 zaczynałam swój okres próbny. Wspominam



ten moment z uśmiechem, bo wtedy zaczęła się fantastyczna przygoda – praca stanowi sporą część naszego życia, więc kiedy sprawia Ci sporo frajdy i zadowolenia, to nie postrzegasz jej tylko przez pryzmat obowiązków, ale jako możliwość rozwoju. 9 lat temu zaczęło się od splitterów, a dzięki wielu fantastycznym osobom, które inspirowały, pomagały się rozwijać, wspierały, podpowiadały – jestem dziś tu, gdzie jestem i jestem z siebie dumna. Ale, ale – jeszcze nie powiedziałam ostatniego słowa.

Po pracy fanka dobrego kryminału i podcastów kryminalnych oraz polskiej sceny stand-upowej. Zakochana w wysokich obcasach. Muszę w końcu przyznać, że buty są moim uzależnieniem, szczególnie szpilki, ale nie tylko. Lubię wiedzieć, jakie trendy wskazują w branżę kosmetyczną – zamiast kosmologii wyłączałam na technologii chemicznej, a potem jeszcze mechatronice, ale zainteresowania kosmologią zostały.

Krzysztof Woźnica

PRODUCT MANAGER

W firmie FIBRAIN jestem zatrudniony na stanowisku opiekuna produktów związanych z systemami światłowodowymi doziemnymi i napowietrznymi (MetroJET i Airtrack). Do moich obowiązków należy ścisła współpraca z działem handlowym w zakresie wsparcia technicznego, poszukiwanie nowych rozwiązań systemowych, doradztwo i szkolenia zawodowe. Jestem również odpowiedzialny za aktualizację ofert produktów. Największą przyjemnością w pracy na stanowisku opiekuna produktu jest dla mnie możliwość samorealizacji na polu zawodowym, rozwój osobisty oraz szansa współpracy ze specjalistami różnych dziedzin.

Początki pracy w firmie wspominam jak wielką przygodę, która jest ściśle związana z moim wykształceniem i stanowi jej dopełnienie. Praca w firmie sprawiła, że oprócz wiedzy teoretycznej



zyskałem także umiejętności praktyczne, co jest niezmiernie istotne i przydatne w pełnieniu obowiązków służbowych na stanowisku opiekuna produktów. Po powrocie z pracy staram się poświęcać jak najwięcej czasu rodzinie. Przyjemność sprawia mi majsterkowanie, muzyka, film i gotowanie.

Damian Pleśniak

PRODUCT MANAGER

W FIBRAIN pracuję jako opiekun produktów odpowiedzialny za wdrożenie i rozwój rozwiązań z grupy Distribution. Wiąże się to m.in. z testowaniem produktów, określaniem specyfikacji, poszukiwaniem nowych rozwiązań oraz wsparciem działu handlowego podczas wycen i doboru komponentów. Na tym jednak nie koniec. Wspólnie z działem marketingu opracowujemy materiały potrzebne do promocji produktów i systemów w postaci animacji, filmów i zdjęć zamieszczanych w wielu miejscach i na wielu nośnikach. Są to m.in. strona internetowa, kanał FIBRAIN w serwisie YouTube, profile naszej firmy w social media czy broszury i inne materiały promocyjne offline.

Najwięcej przyjemności sprawia mi możliwość uczestniczenia w całym życiu produktu, które składa się z kilku etapów - rozpoczynając od jego fazy projektowej, prototypu, testów, produkcji, wyceny, aż po wdrożenie do sprzedaży i wspomniane wcześniej działania marketingowe przeprowadzane wraz z koleżankami i kolegami z działu marketingu.

Swoją przygodę w FIBRAIN zacząłem od pracy w Dziale Zapewnienia Jakości. Pierwszy dzień w naszej firmie oraz cały spędzony czas w tym zespole pozwolił mi się wiele nauczyć oraz poznać



znakomite osoby, dzięki czemu wspominam go naprawdę bardzo dobrze.

Po pracy, w ciągu tygodnia nie pozostaje mi wiele wolnego czasu na realizację swojego hobby. Poświęcam go przede wszystkim rodzinie. Natomiast wraz z nadejściem weekendu jestem w stanie znaleźć chwilę na pasję, która trwa już ponad 20 lat, czyli jazda na rowerze zjazdowym. Oprócz rowerów moje zainteresowania skupiają się głównie wokół motorsportu - przez wiele lat jeździłem w motocrossie oraz amatorskich rajdach samochodowych. Dodatkowo jako nastolatek uczyłem się gry na perkusji, dzięki czemu zdarza mi się do dzisiaj trochę pograć ze znajomymi.

Mateusz Kawalec

PRODUCT MANAGER

W naszej firmie jestem odpowiedzialny za rozwój produktów z grupy kabli światłowodowych, przeprowadzanie szkoleń i prezentacje produktowe. Zajmuję się także współpracą z działem handlowym w zakresie zapytań ofertowych oraz doradztwa technicznego w obrębie powierzonej gamy produktów.

To, co w pracy najbardziej mi się podoba, to ciekawe, różnorodne zadania i projekty. Każdy dzień jest po prostu inny, a sama praca nigdy nie pozwala się nudzić. Udział w tworzeniu nowych produktów i rozwiązań dopasowanych do potrzeb klientów to zawsze duża dawka satysfakcji.

Jeśli chodzi o moje początki, to co prawda były one wymagające, ale jednocześnie także niezwykle ciekawe. W moim przypadku wszystko zaczęło się w oddziale handlowym naszej firmy w Krakowie. Muszę przyznać, że przebijanie się przez rozbudowane portfolio produktów i wszystkich systemów naszej firmy, było pewnym wyzwaniem, któremu musiałem stawić czoła. Jednak wytrwałość i cierpliwość w dążeniu do celu, a przy tym pomoc



życzliwych kolegów, pomogły mi pokonać wszelkie trudności i zyskać niezbędną wiedzę w tych obszarach.

Wolne chwile to zawsze dla mnie zmagania sportowe, w szczególności narciarstwo, które od zawsze było zaszczone w moją tradycję rodzinną. Można powiedzieć, że każdy z nas pokonywał pierwsze kroki już z deskami na nogach. Sezon letni to wyprawy rowerowe i dalsze podróże - oczywiście najlepiej pod namiot. ■

INWESTYCJE FIBRAIN

Dakar Toyota Rzeszów

Nowa lokalizacja, nowa siedziba, nowy salon, a co za tym idzie nowa sieć informatyczna. Firma FIBRAIN dostarczyła kompletny system okablowania strukturalnego, w skład którego wchodzi m.in. 15 km kabla oraz 400 torów logicznych.

Instalacja została wykonana przez naszego certyfikowanego instalatora, łącznie z wykonaniem pomiarów i oddaniem sieci do użytku. Kompletny system okablowania strukturalnego to dla instalatora łatwość wykonania, kompleksowość dostaw, oraz szybkość instalacji, a dla inwestora wysokiej jakości sieć z gwarancją jakości oraz długoletniej bezawaryjnej pracy.

Bardzo cenimy naszego partnera oraz współpracę z Dakar - Toyota Rzeszów w Świlczy i mamy nadzieję, że nadal będzie się pomyślnie rozwijać!



INSIDE

W DALSZEJ CZĘŚCI NUMERU

VARIOEDGE rozświetliło stadion

↓ Strona 20



**Szkło laminowane,
hartowane
DAGLASS** →

Strona 18



← **Jak oszczędzać
energię elektryczną?**

Strona 24

**Poznaj oddział
w Meksyku** →

Strona 26



DAGLASS

Szkło laminowane, hartowane



Szkło hartowane DAGLASS otrzymujemy dzięki specjalnej obróbce termicznej, polegającej na nagrzaniu szkła do wysokiej temperatury, przetrzymaniu do momentu zmiany wewnętrznej struktury szkła i następnie szybkim schłodzeniu. Dzięki procesowi hartowania wzrasta wytrzymałość szkła na uszkodzenia mechaniczne oraz zginanie.

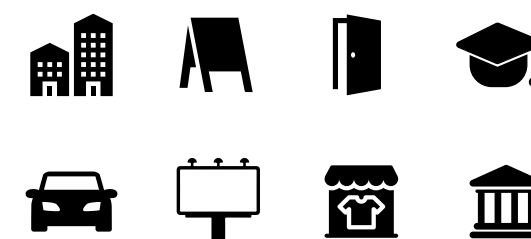
Szkło laminowane DAGLASS - warstwowo ułożone i połączone ze sobą za pomocą folii. Folia pomiędzy taflami szkła absorbuje energię uderzenia oraz zapewnia stabilność w przypadku zbitcia. Szkło laminowane jest trwałe, zachowuje swój kolor i wytrzymałość. ►

Właściwości

- W wyniku procesu hartowania szkło uzyskuje 5-7 krotnie wyższą wytrzymałość mechaniczną, w stosunku do zwykłego szkła.
- Wzrasta zakres odporności szkła na szoki temperaturowe i wynosi 200-300°C.
- W przypadku zbitcia rozpada się na drobne, nieostre kawałki, zmniejszające ryzyko zranienia człowieka.
- Uznawane na całym świecie za najbezpieczniejszy rodzaj szyby. Spełnia europejskie normy dotyczące szkła bezpiecznego.
- Możliwość wykonania w szkłe otworów lub wycięcia dowolnych kształtów, przy czym obróbka możliwa jedynie przed zahartowaniem.
- Zwiększona wytrzymałość mechaniczna przy jednoczesnym zachowaniu przezroczystości.
- Brak odpadających odłamków szkła podczas uszkodzenia szyby.
- Ochrona przed wandalizmem i włamaniem, szkło laminowane zwiększa bezpieczeństwo mienia i osób przebywających w budynku.

Zastosowanie

Szkło hartowane, laminowane znajduje zastosowanie wszędzie tam, gdzie wymagana jest zwiększona wytrzymałość szkła, a przede wszystkim bezpieczeństwo użytkowników. Walory użytkowe, mnogość aplikacji szkła hartowanego, laminowanego sprawiają, że świetnie sprawdzi się w wielu sektorach gospodarki, m.in. w budownictwie mieszkaniowym, przemysłowym, jak i użyteczności publicznej.



VARIOEDGE rozświetliło stadion

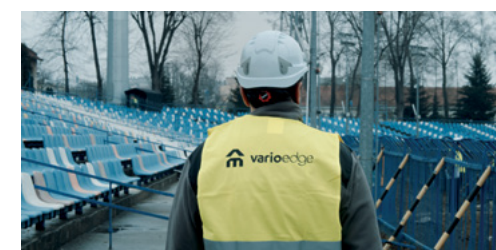
16 maja Stal Rzeszów wróciła na Stadion Miejski „Stal” w Rzeszowie po kilkumiesięcznej przerwie. Dom biało-niebieskich został zmodernizowany – stadion przy ulicy Hetmańskiej 69 zyskał nową, podgrzewaną murawę oraz inteligentne oświetlenie spełniające normy najwyższych rozgrywek w kraju. Przy pracach związanych z instalacją nowych jupiterów nieoceniona była pomoc specjalistów z VARIOEDGE należącej do Grupy FIBRAIN.

VARIOEDGE jest cenioną firmą projektową, która wspiera klientów na rynkach zagranicznych. Zapewnia profesjonalną pomoc techniczną popartą doświadczeniem w celu budowy najwyższej jakości sieci. Zakres usług VARIOEDGE obejmuje projektowanie sieci, planowanie, montaż kabli światłowodowych, szaf i skrzynek połączeniowych do wykonywania połączeń włókien oraz optymalizację usług. Razem z nowoczesnymi produktami i zaawansowanymi technicznie rozwiązaniami FIBRAIN, zapewnia wyjątkową, zintegrowaną ofertę. Poza pracami wykonywanymi za granicą, m.in. w Norwegii czy w Niemczech, VARIOEDGE może pochwalić się także realizacją projektów rozbudowujących infrastrukturę telekomunikacyjną w Polsce. Dzięki temu firma należąca do Grupy FIBRAIN dokłada bardzo ważną cegiełkę do cyfrowego rozwoju naszego kraju.

Do najnowszych realizacji firmy zaliczają się także prace związane z modernizacją Stadionu Miejskiego „Stal” w Rzeszowie, który zyskał nową, podgrzewaną murawę oraz oświetlenie spełniające wymagania najwyższych klas rozgrywkowych w Polsce. Dzięki temu, po kilkunastu latach przerwy, mecz piłki nożnej w stolicy Podkarpacia odbył się przy sztucznym oświetleniu. Modernizacja rozpoczęła się w styczniu tego

roku. Głównym jej celem było dostosowanie stadionu do wymagań wyższych lig. Aby zostały one spełnione, należało wymienić ówczesną murawę na nową, z systemem podgrzewania, oraz zamontować nowe oświetlenie spełniające obecne normy rozgrywek sportowych. Po zakończeniu prac 16 maja Stal Rzeszów mogła wrócić na własne boisko i rozegrać mecz eWinner II ligi z Chojniczanką Chojnice. Na trybunach pojawiło się wówczas ponad 2000 osób, czyli komplet, który mógł zająć ograniczoną przez koronawirusowe restrykcje liczbę miejsc na stadionie.

VARIOEDGE należąca do Grupy FIBRAIN odpowiadała za pomiar kabli światłowodowych, instalację i spawanie. Przeprowadzone prace posłużyły do połączenia szaf sterowniczych nowego oświetlenia. Dzięki zastosowaniu najnowszych technologii oraz doświadczenia pracowników VARIOEDGE, nowoczesne oświetlenie pozwoli na pełną kontrolę nad dawkowaniem mocy i zużyciem energii. Pozwoli to dostosować oświetlenie do konkretnego wydarzenia, które będzie odbywać się na Stadionie Miejskim „Stal” w Rzeszowie – światło może padać głównie na tor lub na boisko piłkarskie, oszczędzając tym samym energię, która nie będzie pożytkowana na rozświetlenie nieużywanego pola stadionu. ►



Michał Mryczko

REDAKTOR/MŁODSZY SPECJALISTA DS. MARKETINGU

Student Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie na kierunku Dziennikarstwo i PR. Pracuje w Biurze Prasowym Stali Rzeszów oraz FIBRAIN. Tworzy różnego typu treści, głównie tekstowe, dla Klubu, Akademii Piłkarskiej oraz naszej firmy.



Egzamin po okresie próbnym

ROZWIEWAMY WSZELKIE WĄTPLIWOŚCI

Często w trakcie rozmowy rekrutacyjnej wspominamy o egzaminie podsumowującym okres próbny. Z tego artykułu dowiesz się m.in. na czym dokładnie polega i jak się do niego przygotować.



W wybranych działach FIBRAIN wprowadziliśmy obowiązek przeprowadzenia egzaminu, którego celem jest podsumowanie zamkniętego okresu zatrudnienia nowego pracownika. Egzamin ten organizowany jest przed końcem upływu trzeciego miesiąca pracy. Organizatorem spotkania jest Dział HR. To po naszej stronie leżą kwestie związane z ustaleniem terminu rozmowy, zarezerwowaniem sali oraz zaproszeniem na spotkanie wszystkich zainteresowanych osób. W skład komisji egzaminacyjnej wchodzi: pracownik Działu HR i bezpośredni przełożony osoby, której kończy się okres próbny. Czasami w egzaminie uczestniczy również Dyrektor Zarządzający. Często spotkania te wymagają obecności specjalistów z innych działów, np. technologa – wszystko zależy od stanowiska, w kontekście którego rozmawiamy.

Egzamin podsumowujący ma na celu sprawdzenie stanu przyswojonej wiedzy przekazywanej podczas wdrożenia. Pracownik powinien przygotować się na pytania związane stricte z zakresem obowiązków, które wykonuje. Często poruszane są także kwestie dotyczące bezpieczeństwa w miejscu pracy, zatem warto przypomnieć sobie, o czym mówili pracownicy Działu BHP w trakcie szkolenia wstępnego z tego zakresu. Dział HR może zapytać również o prawa i obowiązki pracownicze. W trakcie rozmowy staramy się ustalić, jak osoba egzaminowana ocenia pierwsze tygodnie w firmie. Od nowych osób oczekujemy wszelkich uwag, propozycji zmian, udoskonaleń, aby w przyszłości proces wdrożenia przygotować jak najlepiej. Celem rozmowy podsumowującej jest także zapoznanie się z dalszymi planami pracownika – czy odpowiada mu zajmowane stanowisko i zakres obowiązków, czy chciałby rozwijać się w obrębie danego działu, czy jednak chciałby spróbować swoich sił w innym obszarze. Staramy się także ustalić, czy dany pracownik wiąże swoją przyszłość z FIBRAIN.

PAMIĘTAJ!

Jeśli jesteś nowym pracownikiem FIBRAIN i kończy się Twój okres próbny – pamiętaj, że czeka Cię taka rozmowa. Warto się do niej przygotować, ponieważ wynik egzaminu ma znaczący wpływ na decyzję o dalszym zatrudnieniu.



Ewelina Oleszycka

MŁODSZY SPECJALISTA DS. HR

Absolwentka Uniwersytetu Rzeszowskiego na kierunku Pedagogika pracy. W Dziale HR FIBRAIN pracuje od grudnia 2019r. Zajmuje się analizą i selekcją nadesłanych aplikacji oraz prowadzeniem rozmów rekrutacyjnych z kandydatami. Uczestniczy także w procesie organizacji szkoleń i kursów dla pracowników.

Po egzaminie czas na obrady :) Komisja omawia przebieg spotkania, odpowiedzi udzielane przez pracownika, oraz zaangażowanie w wykonywanie codziennych obowiązków i chęć do nauki w trakcie okresu próbnego. Na decyzję o przedłużeniu umowy wpływ ma zatem wiele czynników. Informacja końcowa przekazywana jest przez bezpośredniego przełożonego w ciągu kilku dni od egzaminu.



Jak oszczędzać energię elektryczną?



Poprzez oszczędzanie energii elektrycznej pomagamy środowisku, ale też płacimy niższe rachunki za prąd. Tym bardziej, że od stycznia 2021 r. obowiązują nas nowe podwyższone ceny za energię (uwzględniające m.in. nową opłatę za utrzymanie bezpieczeństwa energetycznego, tzw. opłatę mocową). Jeden mieszkaniec w Polsce zużywa średnio 13 GJ energii elektrycznej w gospodarstwie domowym, co stanowi średnio 0,05% z tego co zużywa duża firma w Polsce na bieżące funkcjonowanie.

Oszczędzanie energii elektrycznej pozwala ponadto na mniejsze wykorzystanie złóż zasobów naturalnych, co oznacza jednocześnie zmniejszenie emisji zanieczyszczeń do powietrza. W FIBRAIN podejmowane są ciągłe działania mające na celu oszczędzanie i zmniejszenie zużycia energii elektrycznej poprzez poprawę efektywności energetycznej i optymalizację środowiska produk-

cji. Pozwalają one również na zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych m.in. dla ochrony klimatu i środowiska.

My również możemy pomóc środowisku poprzez ograniczenie zużycia prądu w domu i na stanowisku pracy. Przede wszystkim racjonalnie korzystajmy z urządzeń elektrycznych i nie zostawiaj-



my niepotrzebnie włączonego światła. Tam gdzie jest to możliwe, korzystajmy w maksymalny sposób ze światła naturalnego. Pamiętajmy jednak, że przy opuszczaniu na krótki czas pomieszczenia, w którym zapalona jest świetlówka energooszczędna, lepiej nie gasić światła. Zbyt częste włączanie światła skraca czas życia świetlówki i zwiększa pobór energii przy jej rozruchu. Energooszczędne oświetlenie stosujemy wszędzie tam, gdzie jest to możliwe. Sposobów na oszczędzanie energii elektrycznej jest znacznie więcej.

W pracy (ale nie tylko) warto postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami:

1. Wyłączaj komputer, monitor, laptop i listwę zasilającą, jeżeli nie używasz tych urządzeń w danej chwili (korzystanie z wygaszacza ekranu nie zmniejsza zużycia prądu).
2. Wyłączaj z gniazdka ładowarkę do telefonu służbowego lub akumulatorów po zakończeniu procesu jego ładowania.
3. Nie pozostawiaj urządzeń w trybie czuwania.
4. Włączaj funkcję oszczędności energii w urządzeniach elektrycznych i elektrycznych posiadających taką opcję.
5. Nie ustawiaj zbyt niskiej temperatury w klimatyzatorze i włączaj go tylko wtedy, gdy jest potrzebny.
6. Drukuj tylko te dokumenty, które są absolutnie niezbędne w formie papierowej.
7. Wyłączaj kserokopiarki oraz drukarki z funkcją stand-by przed dłuższymi przerwami w pracy (np. świątecznymi, czy przed przerwą weekendową), a drukarkę indywidualną włączaj dopiero przed drukowaniem.
8. Gaś światło przy wychodzeniu z łazienki i szatni. Jeśli tego nie zrobisz to może się okazać, że światło pozostanie włączone niepotrzebnie przez wiele godzin.
9. Pamiętaj o wyłączeniu klimatyzacji, zgaszeniu światła, zamknięciu okien i wyłączeniu wszystkich urządzeń elektrycznych znajdujących się w pomieszczeniu (z wyjątkiem urządzeń, z których korzystają inni pracownicy danego Oddziału) typu komputer, laptop, laminarka, listwa zasilająca, itd., kiedy po zakończeniu pracy jako ostatni wychodzisz z pomieszczenia.
10. W jadalni gotuj tyle wody w czajniku, ile jest aktualnie potrzebne i nie trzymaj lodówki zbyt długo otwartej.

Wyżej wymienione metody opłaca się zastosować również w domu, gdzie jest to tylko możliwe. Dodatkowo warto w kuchni przykrywać garnki pokrywkami podczas gotowania na płycie indukcyjnej i nie otwierać za często piekarnika podczas pieczenia w nim potraw. Ważne również, żeby nie wkładać ciepłego jedzenia do lodówki i zamrażarki oraz pilnować, by drzwi od nich były zamknięte. Jeśli mamy możliwość finansową, to zastanówmy się nad założeniem paneli fotowoltaicznych (odnawialne źródło energii).

Pamiętajmy też, by przed zakupem nowego sprzętu AGD i RTV zapoznać się z etykietami energetycznymi zawierającymi informacje o klasie energetycznej i parametrach danego urządzenia. Od 1 marca 2021 r. na niektórych produktach elektronicznych, dostępnych w sprzedaży, pojawiły się zmienione etykiety energetyczne. Nowe etykiety posiadają siedmiopunktową skalę od A do G (zniknęły oznaczenia w formie plusów). Nowe produkty AGD i RTV o najwyższej klasie energetycznej (oznaczone dotychczas jako A+++), oznakowane zostają literą „C”. Klasy energetyczne A i B pozostaną przez jakiś czas na etykietach puste i są zarezerwowane dla produktów jeszcze bardziej energooszczędnych od dostępnych obecnie w sprzedaży oraz innowacyjnych. Na zmienionej etykiecie energetycznej pojawiły się również dodatkowe informacje, np. pojemność produktu, poziom hałasu, czy zużycie wody.

Podsumowując, możemy skutecznie chronić środowisko i zasobność portfela wprowadzając w życie proste metody oszczędzania energii elektrycznej.

Bibliografia:

1. Ministerstwo Klimatu i Środowiska, strona internetowa: www.gov.pl/web/klimat/czas-na-oszczedzanie-energii
2. GUS. Zużycie energii elektrycznej w gospodarstwach domowych w 2018 r.
3. Rozporządzenie delegowane Komisji (UE) 2021/340 z dnia 17 grudnia 2020 r. zmieniające rozporządzenia delegowane (UE) 2019/2013, (UE) 2019/2014, (UE) 2019/2015, (UE) 2019/2016, (UE) 2019/2017 i (UE) 2019/2018 w odniesieniu do wymogów w zakresie etykietowania energetycznego dotyczących wyświetlaczy elektronicznych, pralek dla gospodarstw domowych i pralko-suszarek dla gospodarstw domowych, źródeł światła, urządzeń chłodniczych, zmywarek do naczyń dla gospodarstw domowych oraz urządzeń chłodniczych z funkcją sprzedaży bezpośredniej.



Joanna Hezner

EKSPERT DS. OCHRONY ŚRODOWISKA

Absolwentka Wydziału Budownictwa i Inżynierii Środowiska na Politechnice Rzeszowskiej na kierunku Inżynieria Środowiska. Od 2014 r. pracownik firmy w Dziale Ochrona Środowiska.

Poznaj oddział w Meksyku

Oddział w Meksyku został założony w 2012 roku i był to pierwszy zagraniczny oddział FIBRAIN. Od samego początku jego głównym zadaniem jest obsługa klientów z Ameryki Łacińskiej i Ameryki Południowej oraz realizowanie projektów na tych obszarach. Obecnie oddział w Meksyku tworzy 5-osobowy zespół, który na co dzień czuwa nad prawidłową realizacją zamówień oraz skutecznie promuje markę FIBRAIN za Oceanem Atlantyckim.

Oto nasz zespół



Jakub Spałek

KIEROWNIK ODDZIAŁU
MEKSYK

Moje hobby to podróżowanie i poznanie nowych miejsc. Oprócz tego lubię jogę i medytację, a ponadto nauka nowych rzeczy sprawia mi ogromną przyjemność.



Rafał Gbur

SPECJALISTA DS.
ADMINISTRACJI I LOGISTYKI

Bardzo lubię podróżować i jeździć na rowerze. Poza tym dobrze czuję się w kuchni próbując nowych przepisów, co jest świetną okazją do poszerzenia kulinarnych horyzontów.



Yolanda Hernandez

SPECJALISTA DS.
ADMINISTRACJI I LOGISTYKI

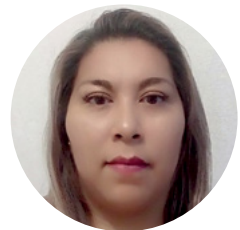
Moje hobby to głównie muzyka, kino, sztuka, lubię też podróżować.



Omar Avellaneda

SPECJALISTA DS.
SPRZEDAŻY

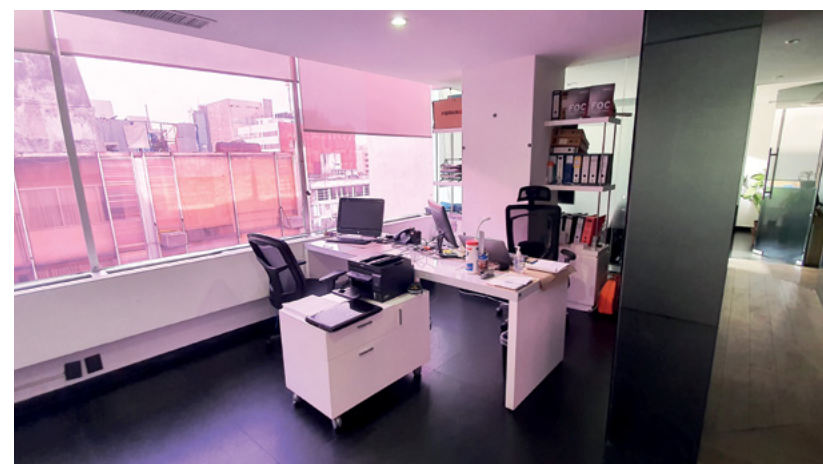
Lubię obejrzeć dobry film albo serial i spędzać wolny czas ze swoją rodziną i przyjaciółmi.



Edith Gonzalez

SPECJALISTA DS.
SPRZEDAŻY

W wolnym czasie lubię tańczyć, jeździć na rowerze i czytać książki.



Meksyk

To ponad 20-milionowe miasto jest stolicą kraju i politycznym, akademickim, finansowym, gospodarczym i kulturalnym centrum. W Mexico City miało miejsce kilka wydarzeń, które ukształtowały miasto, jak założenie stolicy imperium Azteków, a wraz z kolonizacją hiszpańską stało się siedzibą mocarstw Wicekrólestwa Nowej Hiszpanii. W lesie Chapultepec, uważanym za płuco Mexico City, znajduje się zamek Chapultepec, w którym mieszkał austriacki arcyksiążę Maximiliano de Habsburgo i jego żona, księżniczka Carlota z Belgii, którzy byli drugimi i ostatnimi cesarzami Meksyku.

Na południu miasta znajduje się dzielnica Xochimilco, która została uznana przez UNESCO za dziedzictwo kulturowe ludzkości w 1987 roku, gdzie można pływać na pokładzie chinampy (łodzi) po pozostałościach kanałów, które Aztekowie używali jako środki transportu. W dzielnicy Coyoacán znajduje się dom słynnej malarki Fridy Kahlo, który został przekształcony w muzeum i w którym obecnie znajduje się część jej prac. Bazylika Santa María de Guadalupe jest miejscem poświęconym Matce Boskiej z Guadalupe i jednym z najbardziej charakterystycznych miejsc w Meksyku. To miejsce było wielokrotnie odwiedzane

przez Jana Pawła II. Po raz pierwszy w 1979 roku i po raz ostatni w 2002 roku, kiedy przewodniczył ceremonii kanonizacji świętego Juana Diego, czyniąc go pierwszym Świętym rdzennym mieszkańcem (Indianinem) z Ameryki.



Tulum

Miejscowość, która oferuje duchowe i relaksujące odczucia. Dzięki eko-szykownej atmosferze jest to idealne miejsce, aby cieszyć się ciszą i spokojem. Znajdują się tam piękne plaże z białym piaskiem, laguny, cenoty i jaskinie, które ukazują piękno przyrody w całej jej okazałości. Słynie z dobrze zachowanych ruin starożytnego portu Majów.



Cabo San Lucas

Miasteczko położone na końcu półwyspu Baja California Sur, gdzie spotykają się Zatoka Kalifornijska (znana również jako Morze Cortez) i Ocean Spokojny. To scena z pięknymi pustynnymi krajobrazami i plażami. Dziś Cabo San Lucas może pochwalić się jednym z najbardziej luksusowych kurortów na świecie, najwyższej klasy mariną i największym turniejem wędkarskim na świecie. W okresie od grudnia do kwietnia czas wolny można również spędzić na obserwowaniu wielorybów.



Uxmal

To stanowisko archeologiczne jest świetnym przykładem sztuki i kultury cywilizacji Majów. Położone w regionie Puuc półwyspu Jukatan Uxmal zostało założone pod koniec X wieku n.e. i miało około 25 000 mieszkańców.



Acapulco

Acapulco, położone na Oceanie Spokojnym, to jedno z najważniejszych miejsc turystycznych w Meksyku. Kurort stał się sławny w latach 50. i 60. jako cel wakacji, imprez i ślubów hollywoodzkiej śmietanki. Acapulco słynie ze słonecznych plaż, gastronomii i widowiska, które odbywa się codziennie w La Quebrada, gdzie profesjonalni nurkowie skaczą z 40-metrowego klifu, aby zanurkować w małej zatoczce w oceanie.



Chichen Itza

Legendarne miasto Chichén Itzá wyróżniało się jako kulturalne i polityczne centrum starej cywilizacji Majów. Zostało wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO w 1988 roku i jako jeden z nowych cudów świata w 2007 roku. Chichén Itzá słynie na całym świecie z gry światła i cienia. Przesilenie wiosenne i jesienne przyciągają tłumy pod piramidę. Tego dnia jej narożnik rzuca charakterystyczny cień na balustradę na północnej ścianie, który przypomina powoli zsuwającego się z góry węża. Efekt jest spotęgowany przez kamienne głowy Pierzastych Węży, którymi zakończone są balustrady.



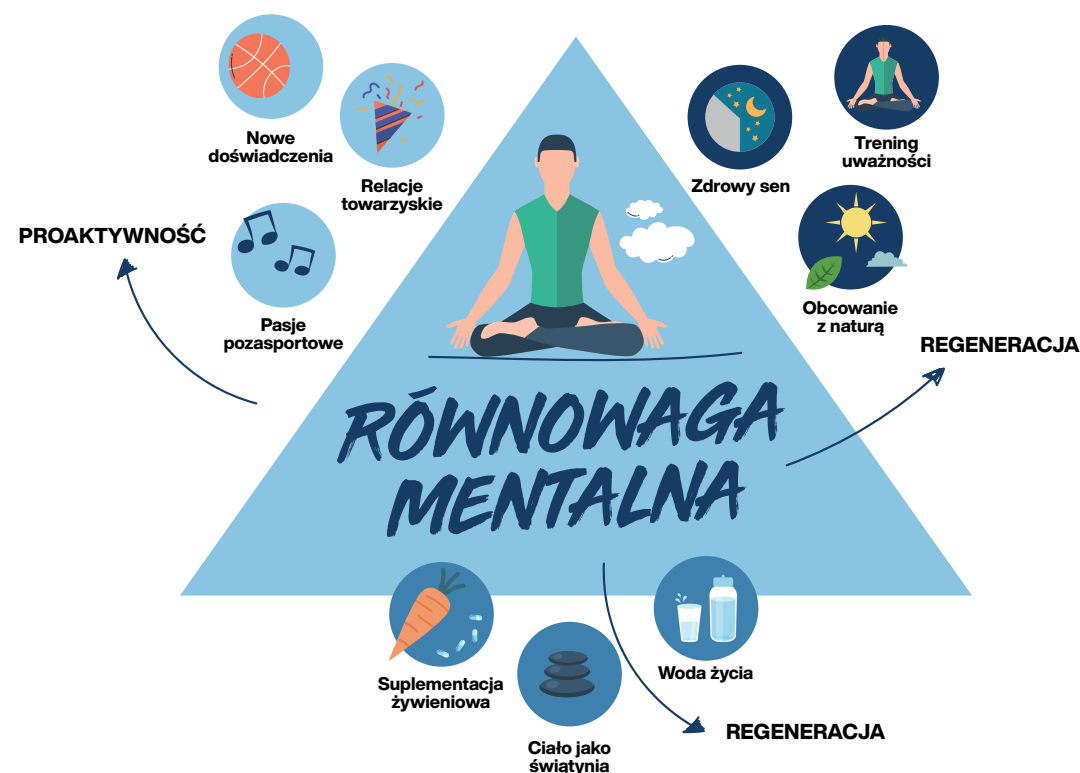
Tequila

Słynny trunek zawdzięcza swoją nazwę temu miasteczku, które jest jednym z najważniejszych miejsc w produkcji tego destylatu. Krajobraz agawy i stare obiekty tequili w Jalisco zostały wpisane na Listę Dziedzictwa Naturalnego UNESCO w 2006 roku.



CZĘŚĆ I - REGENERACJA

9 kroków do równowagi mentalnej



Okoliczności, w których przyszło nam funkcjonować w ostatnim czasie, są szczególnie wymagające, ponieważ musimy mierzyć się z wieloma ograniczeniami. Trudno jest nam planować i przewidywać. Żyjemy w niepewności, często czujemy się bezsilni, a umiejętność dostosowywania się i elastyczność wydają się jedną z najważniejszych kompetencji psychospołecznych.



Konrad Czapeczka

TRENER MENTALNY

Były piłkarz Wisły Kraków i Sandecji Nowy Sącz, Młodzieżowy Mistrz Polski. Certyfikowany trener mentalny współpracujący ze Stalą Rzeszów. Współautor Mentalnego Kopa i Mental Training System™. Pasjonat psychologii, rozwoju i podróży.

W odpowiedzi na te wyzwania zwróciliśmy uwagę zawodników naszej Akademii na te elementy sytuacji, które możemy kontrolować. Przez dziewięć kolejnych tygodni zapraszaliśmy do wprowadzania do codziennego funkcjonowania kluczowych nawyków wspomagających zachowanie równowagi mentalnej w obszarach regeneracji, odżywiania i proaktywności. Teraz dzielimy się nimi z całą naszą społecznością. W tym numerze przedstawimy pierwszy obszar – regenerację.

KROK 1/9

Trening uważności



O co chodzi?

Uważność to umiejętność bycia tu i teraz i całkowita akceptacja tej rzeczywistości. Obserwujemy, co się dzieje z nami i wokół nas z ciekawością – nie oceniamy czy to dobrze, czy źle – po prostu zauważamy fakty.

Co nam to daje?

Zauważamy więcej, dzięki czemu jesteśmy bardziej kreatywni i potrafimy dostrzec drobne rzeczy, o których w innych okolicznościach zapominamy po kilku minutach, albo nawet nie rejestrujemy świadomie, np.: uśmiech ekspedientki w sklepie. Potrafimy rozpoznać swoje potrzeby, emocje i potrafimy na bieżąco reagować, a więc efektywniej decydować o tym, co zrobimy. Jesteśmy także bardziej empatyczni wobec innych. Zwiększa się nasza koncentracja. Trening uważności ma też istotny wpływ na nasze zdrowie. Dzięki niemu obniżamy ciśnienie krwi, zwiększamy odporność, lepiej śpimy, a w konsekwencji lepiej radzimy sobie ze stresem i budujemy pozytywne nastawienie.

szka się nasza koncentracja. Trening uważności ma też istotny wpływ na nasze zdrowie. Dzięki niemu obniżamy ciśnienie krwi, zwiększamy odporność, lepiej śpimy, a w konsekwencji lepiej radzimy sobie ze stresem i budujemy pozytywne nastawienie.

Jak o to zadbać?

Najpiękniejsze w treningu uważności jest to, że nie musisz gospodarować specjalnego czasu na ten trening. Podczas obiadu skoncentruj się na wyglądzie jedzenia, jego zapachu, smaku, jak reaguje Twoje ciało. Idziesz do sklepu? Zauważaj marki, rejestracje przejeżdżających samochodów. Właśnie się obudziłeś? Skoncentruj się na swoim oddechu – po prostu go zauważ. Idziesz spać? Zapisz na kartce, za co jesteś dziś wdzięczny, co dobrego Cię spotkało, co dobrze zrobiłeś. Przez tak proste czynności trenujesz uważność.

KROK 2/9

Zdrowy sen



O co chodzi?

Sen jest fundamentalnym procesem umysłowej i fizycznej regeneracji – w tym zdaniu zawiera się właściwie wszystko, co może zachęcić do zadbania o zdrowy sen. Często rezygnujemy z jego jakości dla innych aktywności, tymczasem jest on podstawą, by te inne aktywności były wykonywane efektywniej.

Co nam to daje?

Sen pomaga nam zregenerować ciało i odzyskać utracone siły vitalne, tym samym zmniejszając ryzyko kontuzji. Wzmacniamy system odpornościowy, regulujemy gospodarkę hormonalną, uspokajamy rytm serca i regulujemy ciśnienie krwi. Sen ma też korzystny wpływ na nasze funkcjonowanie psychiczne. Polepsza nasze samopoczucie, poprawia koncentrację, pamięć, utrwała świeżo zdobytą wiedzę i umiejętności. Oczywiście,

żeby te korzyści nastąpiły, warto zwrócić uwagę na kilka istotnych elementów.

Jak o to zadbać?

W ciągu dnia jak najczęściej wystawiaj się na działanie promieni słonecznych. Staraj się też być aktywny fizycznie. 2 godziny przed snem odłóż urządzenia elektroniczne, przewietrz sypialnię i wycisz się. Możesz spróbować medytacji, ale dobrym pomysłem będzie też czytanie książki, wypicie herbaty czy po prostu spędzenie czasu z innymi domownikami. Postaraj się też wprowadzić regularność tzw. rytmu dobowego. Chodź spać i wstawaj o tych samych porach. Pomocne w zasypianiu i wstawaniu może być ustalenie rutynowych porannych i wieczornych czynności, które będą dla organizmu sygnałem do zmniejszenia lub zwiększenia aktywności. ►

KROK 3/9

Obcowanie z naturą



O co chodzi?

Żyjemy na co dzień w przebudżonym środowisku. Na każdym kroku odbieramy niezliczoną ilość informacji – od momentu korzystania z telefonu do spaceru wśród reklam, samochodów i innych ludzi. Szukajmy okazji do obcowania z naturą.

Co nam to daje?

Regularne obcowanie z naturą poprawia naszą vitalność i pomaga w leczeniu chorób. Pozwala nam się uspokoić i zrelaksować, a w konsekwencji zmniejsza poziom stresu. Rozwija się nasza kreatywność i wzmacniamy więzi społeczne. Badania wykazują,

że już 2 godziny spaceru w lesie wzmacnia nasz układ odpornościowy.

Jak o to zadbać?

Wygospodaruj czas w ciągu tygodnia na co najmniej jeden dłuższy spacer. Na co dzień staraj się znaleźć na niego tyle czasu, ile możesz. Być może masz możliwość dojazdu do pracy na rowerze lub spacerem, a być może znajdziesz 10 minut, które możesz spędzić w parku między spotkaniami. Możesz iść sam lub z innymi. Staraj się jednak ograniczyć w tym czasie korzystanie z telefonu – pozostań offline.

W następnym numerze przedstawimy drugi obszar równowagi mentalnej – odżywianie. ■

MEKSYKAŃSKIE PRZYSMAKI

Quesadilla z Chili Con Carne

REDAKCJA INSIDE

Źródło: www.kwestiasmaku.com/przepis/quesadilla-z-chili-con-carne

4 - 6 porcji

Składniki:

- 500 g mielonej wołowiny
- 3 łyżki oleju roślinnego
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- przyprawy: po 1 łyżeczkę papryki w proszku, kminu rzymskiego, oregano oraz 1/2 łyżeczki chili
- 250 ml bulionu wołowego
- 1/2 czerwonej papryki
- 1 mała puszka ok. 200 ml czerwonej fasoli
- 1 mała puszka ok. 200 ml kukurydzy
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego

Dodatkowo:

- 6 dużych tortilli
- ok. 400 g tartej mozzarelli (żółtej)
- śmietana 12%
- świeża kolendra

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz drobno posiekany czosnek.
2. Dodać przyprawy i mieszając smażyć przez kilkanaście sekund. Stopniowo dodawać mieloną wołowinę obsmażając mięso na dużym ogniu, jednocześnie mieszając drewnianą łyżką.
3. Gdy mięso będzie już dobrze obsmażone wlać bulion i zagotować. Przykryć i gotować przez ok. 20 minut (do miękkości).
4. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, odcedzoną fasolę oraz kukurydzę. Doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać i gotować już bez przykrycia co chwilę mieszając przez ok. 10 minut.
5. Dodać koncentrat pomidorowy i gotować jeszcze przez ok. 5 minut, aż sos będzie gęsty.
6. Na dużej patelni rozgrzać i rozprowadzić łyżeczkę masła. Położyć placek tortilli, posypać 3 łyżkami tartego sera, następnie wyłożyć ok. 5 łyżek sosu mięsnego i znów posypać serem. Przykryć drugim plackiem tortilli i podsmażać na małym ogniu ok. 2 minuty, aż tortilla na spodzie się zrumieni.
7. Placki przewrócić na drugą stronę i ponownie podsmażać na maśle do zrumienienia. Powtórzyć z resztą placków i nadzieniem.
8. Podgrzane quesadille kroić nożem na kawałki jak pizzę, podawać ze śmietaną i kolendrą. ■

NOTATKI

MAGAZYN FIBRAIN INSIDE

FIBRAIN Sp. z o.o.
36-062 Zaczernie 190F

tel 17 86 60 800
e-mail info@fibrain.pl
www www.fibrain.pl



@FIBRAIN



@FIBRAIN Polska



@FIBRAIN



@FIBRAIN_official

FIBRAIN ®

Polski producent technologii światłowodowych