

FIBRAIN 

KWARTALNIK FIBRAIN

# INSIDE

GRUDZIEŃ/STYCZEŃ/LUTY 2017/2018

*nowy, odmieriony*

**INSIDE**

W NUMERZE

## Misja gospodarcza w Kazachstanie

**Paweł Domański o szkoleniach  
w Meksyku**

**Przepis na karierę w firmie FIBRAIN**

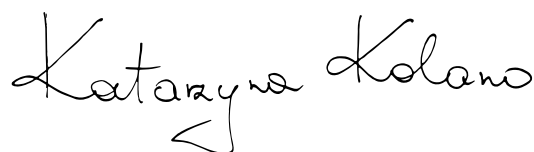
**NIEPOKONANY.  
Wywiad z Łukaszem Różańskim**

## NOWY, ODMIENIONY „INSIDE”

**Święta czuć w powietrzu, a wiadomo, że to magiczny czas, pełen ciepła, wspólnych rozmów i prezentów. My też przygotowaliśmy dla Was niespodziankę. Drodzy czytelnicy oddajemy w Wasze ręce nowe wydanie INSIDE z mnóstwem nowości.**

Lekturę magazynu zacznijcie od świeżej porcji wiadomości prosto z FIBRAIN. Informacje w słowie i obrazie przybliżą Wam bieżące wydarzenia. Następnie nowość, Słowniczek FIBRAIN, który nie tylko Was zaskoczy, ale ułatwi i pomoże zrozumieć branżowe słownictwo. A zaraz po tym kolejna niespodzianka, FIBRAIN TV, projekt który od samego początku skazany był na sukces.

Nie zabraknie też akcentów z działu HR, dla wszystkich chcących dowiedzieć się czegoś więcej na temat procesu rekrutacji. Oczywiście mamy też coś dla naszych kibiców, w dziale „Sport” spora dawka emocji w wywiadzie z Łukaszem Różańskim. A na deser przepisy na cudowne świąteczne ciasto i tradycyjny barszcz.



Katarzyna Kolano,  
Redaktor Naczelny FIBRAIN INSIDE

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**

Katarzyna Kolano  
Michał Fąfrowicz  
Michał Rzeszutek

**PROJEKT GRAFICZNY  
I ILUSTRACJE**

Wojciech Jemioła

**KOREKTA**

Katarzyna Kolano

**ARTYKUŁY SPECJALISTYCZNE**

Paweł Matuła  
Marcjanna Chrostowska  
Marian Wronikowski  
Magdalena Szponder

**ZDJĘCIA**

Michał Fąfrowicz  
istock.com

**KONTAKT**

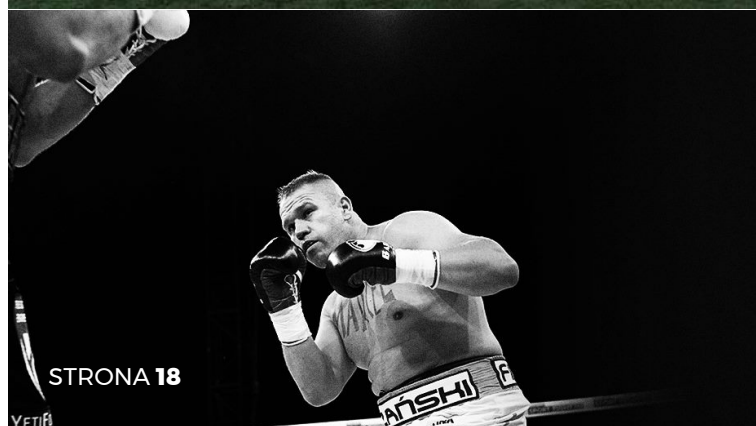
marketing@fibrain.pl  
17 86 60 848

**FIBRAIN®**

Polski producent technologii światłowodowych

## W NUMERZE

- 3** Aktualności z życia firmy
- 4** Z misją gospodarczą w Kazachstanie
- 6** Nowe inwestycje w Centrum Produkcyjnym w Jasionce
- 7** Znakowanie produktów – jaką technologię wybrać?
- 8** Zapewnienie wiarygodnej jakości
- 9** Szkolenia w Meksyku nabierają tempa
- 11** Słowniczek pojęć branżowych
- 13** Za kulisami FIBRAIN TV
- 15** Przepis na karierę u światowego producenta
- 16** Kręgosłup masz tylko jeden. Jak zadbać o niego w pracy?
- 18** Niepokonany. Wywiad z Łukaszem Różańskim
- 20** FIBRAIN i Asseco Resovia Rzeszów nadal w grze!
- 22** Niezawodne przepisy na Święta



Z ŻYCIA FIRMY

# FIBRAIN

## News

### FIBRAIN nagrodzony „Innowatorem COP”

Przedsiębiorstwa, które w sposób szczególny wyróżniły się innowacjami w działalności gospodarczej, otrzymały Innowatora COP. Jest to nagroda gospodarcza Prezydenta Miasta Stalowej Woli, ustanowiona w celu wyróżnienia firm z terenów dawnego COP-u, wprowadzających innowacje w swojej działalności.

FIBRAIN otrzymał nagrodę w kategorii duża firma – wdrożenie w firmie wyników prac B+R w zakresie technologii światłowodowej. Wręczenie statuetek zostało zorganizowane w tym roku po raz pierwszy podczas Gali Finałowej Ogólnopolskiego Finału 80 Rocznicy Powstania Centralnego Okręgu Przemysłowego w Stalowej Woli.

Bardzo cieszymy się z przyznanego wyróżnienia i serdecznie gratulujemy wszystkim nagrodzonym!



### Udało się! Otrzymaliśmy dofinansowanie na prace badawczo-rozwojowe!

FIBRAIN znalazł się w gronie szczęśliwców – firm, których projekty spełniły potrzebne kryteria i otrzymają dofinansowanie! Nie ma tu mowy o przypadku, bo projektów było wiele, a wymagania wysokie. Jednak udało się i wkrótce nasi specjaliści niedługo rozpoczną pracę nad nową technologią – nowatorskimi kablami hybrydowymi nowej generacji!

Czekamy z niecierpliwością na dalszy bieg wydarzeń i końcowy efekt prac!



# Z misją gospodarczą w Kazachstanie

**Misja gospodarcza to doskonała okazja do nawiązania współpracy gospodarczej i promocji firmy. Tak było i tym razem w Kazachstanie w dniach 2-7 września.**

Oprócz zaplanowanych wcześniej spotkań B2B, przedsiębiorcy wzięli udział w Forum, podczas którego uczestnikami byli polski Prezydent – Andrzej Duda oraz Prezydent Kazachstanu – Nursułtan Nazarbajew. Na Forum spotkało się 250 przedsiębiorców z obu krajów, w tym dwie firmy reprezentujące Województwo Podkarpackie, a w tym my – FIBRAIN, reprezentowany przez Prezesa Jana Kalisza.

Jesteśmy przekonani, że wszyscy obecni zebrali w Kazachstanie wiele cennych doświadczeń, które będą mogli wykorzystać w przyszłości.

*„Misja w Kazachstanie była niezwykle ważna, także ze względu na obecność najwyższych władz Państwowych – Prezydenta Polski i Kazachstanu. Dla Nas szczególne znaczenie miały spotkania z przedsiębiorcami bo przede wszystkim z nimi współpracujemy na co dzień i to im mogliśmy zaprezentować naszą ofertę, produkty.”*

Jan Kalisz, prezes FIBRAIN Sp. z o.o.



**Zdjęcie.** Misja gospodarcza w Astanie (Kazachstan).  
Przemówienie Prezydenta RP Andrzeja Dudy.



**Zdjęcie.** Misja gospodarcza w Astanie (Kazachstan).  
Wystąpienie Orkiestry Reprezentacyjnej Wojska  
Polskiego im. Generała Józefa Wybickiego.

CENTRUM PRODUKCYJNE W JASIONCE

# Nowe inwestycje

Tylko od początku tego roku nasz park maszynowy do produkcji kabli światłowodowych **został doposażony w 4 nowe linie produkcyjne. I nadal się rozwija.**

**MARIAN WRONIKOWSKI**

W lipcu kolejna wyspecjalizowana linia do produkcji kabli krosowych oraz kabli FTTH została zainstalowana.

W rezultacie, wąskie gardło naszych zdolności produkcyjnych zostało zniwelowane.

Nowa linia technologiczna została skonfigurowana tak, aby zapewnić najwyższą elastyczność produkcji, zapewniając szeroki wachlarz produkowanych kabli, krótkie czasy przezbrojenia i przyjazną obsługę. Mając dwie takie linie wsparte dwoma liniami do kabli dostępowych stajemy się w Polsce i w Europie znaczącym partnerem dla operatorów budujących sieci oparte na technologii FTTH.

## Marian Wronikowski, dr inż

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY



Absolwent i pracownik Instytutu Inżynierii Materiałowej na Politechnice Warszawskiej (1975-1989), specjalista w dziedzinie metalurgii półprzewodników i technologii cienkowarstwowych, autor i współautor wielu artykułów naukowo-technicznych. Od 2012 ponownie zaangażowany w polski rynek światłowodowy i projekt budowy fabryki kabli FIBRAIN. Od 2013 jako dyrektor zarządzający Zakładem Laboratoryjno-Produkcyjnym Technologii Światłowodowych FIBRAIN Sp. z o.o. Oddział Jasionka.

W kablach FTTH stosujemy włókno światłowodowe kolorowane na własnej linii M&S znajdującej się w naszym oddziale w Zaczerniu. Linia M&S oprócz funkcji kolorowania wykorzystującej specjalne UV-utwardzalne barwniki umożliwia również znakowanie światłowodów prążkami. Światłowodowy z prążkami (ang. ring marking) są wykorzystywane przy produkcji kabli z luźnymi tubami zawierającymi powyżej 12 włókien w tubie (zwykle 24 włókna). Posiadanie tej technologii w naszej Grupie pozwala na bezzwłoczne realizowanie zamówień na kable światłowodowe najwyższych spotykanych na świecie krotności jak np. 864, 720, 576, 432 włókna. Kable takie zostały wyprodukowane w Jasionce w technologii wielowarstwowej, dostępnej tylko dla najbardziej zaawansowanych producentów na świecie.

**Nasz rozwój jest jak sztafeta z przeszkodami, pokonujemy kolejne bariery i czekamy na nowe wyzwania techniczne i organizacyjne.**





Trwałość nadruku jest bardzo ważna w identyfikacji produktów, **dlatego nasza firma zdecydowała się na zakup urządzenia do grawerowania laserowego.**

#### PAWEŁ MATUŁA

Wyrób gotowy, który trafia na rynek, musi spełniać wszystkie wymagania jakościowe, doprowadziło to do konieczności pozyskania najwyższej jakości urządzenia do grawerowania firmy Trotec. Sprzęt umożliwia w bezobsługowy sposób nanoszenie różnorodnych napisów, grafik, kodów kreskowych, QR kodów, logotypów na materiałach o zróżnicowanej gramaturze jak i różnym typie materiałów, takich jak tworzywa sztuczne, metale, ceramika. Głowica umieszczona na specjalnym statywie umożliwia dopasowanie ogniskowej do danej wielkości materiału, co doprowadziło do uzyskaniażądanego kształtu.

#### Paweł Matuła

TECHNOLOG



Technolog w Zakładzie Produkcyjno-Laboratoryjnym Technologii Światłowodowych i Fotonicznych w Zaczerniu. Absolwent Politechniki Rzeszowskiej Wydziału Elektronika i Telekomunikacja na kierunku Urządzenia Elektroniczne. Odpowiedzialny za nadzór nad procesem produkcyjnym oraz wdrażanie nowych technologii.

Zastosowanie w tym przypadku wysokiej jakości lasera światłowodowego umożliwia bardzo szybkie znakowanie (6-25m/s) przy jednoczesnej wysokiej precyzji.

W zależności od wymagań klientów grawer wykonywany jest na odpowiednią wysokość, możliwe jest to dzięki zmianie częstotliwości repetycji impulsu w przedziale od 20 do 100kHz. Stanowisko do grawerowania wyposażone jest w przyjazne środowisko, które umożliwia tworzenie i lokowanie grafik, napisów w dowolnym miejscu pola roboczego. Urządzenie daje możliwość podglądu miejsca, w którym zostanie umieszczony żądany element, co gwarantuje bezstratność użytego materiału.

**Wykonany napis, czy grafika przy użyciu tego urządzenia jest trwały i odporny na ścieranie.**

Dodatkowo, są także niewrażliwe na działanie czynników środowiskowych oraz substancji chemicznych. Kolejną zaletą użytego lasera światłowodowego jest brak ujemnego wpływu na właściwości materiału.

# Zapewnienie wiarygodnej jakości Najważniejsza misja?

**Mamy świadomość, że Klienta zdobywa się miesiącami lub nawet latami, a traci się go... w ułamku sekundy. Głównym celem jakościowym firmy FIBRAIN jest spełnianie potrzeb, oczekiwań i wymagań Klientów oraz innych Stron Zainteresowanych, a także przestrzeganie wymagań prawnych i obowiązujących norm.**

Dział zapewnienia jakości poprzez nadzorowanie parametrów krytycznych w całym procesie produkcyjnym: począwszy od nadzorowania dostawców i dostarczanych surowców, a skończywszy na badaniu zadowolenia klienta docelowego i analizie zgłaszanych reklamacji osiąga wyznaczony cel jakościowy. **A teraz do rzeczy. Jak to wygląda w praktyce?**

## MARCJANNA CHROSTOWSKA

### Kontrola wejściowa surowców

Zakup nowoczesnego sprzętu kontrolno-pomiarowego umożliwił wdrożenie kontroli i badań materiałów na wejściu.

**Maszyna wytrzymałościowa Zwick** z głowicami pomiarowymi 500N oraz 20kN wyposażona w ekstensometr długodrogowy przeznaczona jest do kontroli takich parametrów jak: siła zrywająca, wydłużenie przy zerwaniu, wytrzymałość na rozciąganie, naprężenie przy określonym wydłużeniu, moduł Younga.

**Prasa hydrauliczna** o nacisku 30T z płytami grzewczo-chłodzącymi umożliwia wykonanie próbek do badań wytrzymałościowych sporządzanych z granulatu tworzyw sztucznych.

**Mierniki małych i dużych rezystancji** – kontrola parametrów: rezystancja przewodnika, rezystancja izolacji oraz rezystywność.

**Stacja wysokiego napięcia** generująca napięcie do 5kVAC/6kVDC – kontrola odporności materiału izolującego na przebicie.

**Wanna do badań zanurzeniowych** – pomocniczo przy badaniu odporności na wysokie napięcie oraz rezystancji materiału izolującego w kąpeli solankowej.

**Suwmiarki analogowe i elektroniczne**, mikrometry, mikroskop sprzężony z komputerem, taśmy miernicze i sztywne przymiary liniowe o różnych zakresach pomiarowych do kontroli wymiarów geometrycznych.



**Zdjęcie.** Maszyna wytrzymałościowa Zwick

**Piecyki, komory temperaturowe** – badanie skurczu surowców, badanie odporności na niskie i wysokie temperatury.

**Wagosuszarka** – badanie wilgotności materiałów sypkich, wilgotnościomierz -badanie wilgotności elementów drewnianych opakowań.

W przypadku surowców poddawanych kontroli wejściowej testowane są wszystkie materiały, których parametry mają istotny wpływ na właściwości produktu końcowego oraz na parametry prowadzenia procesu mające odzwierciedlenie w wydajności oraz stabilności procesu.





Sprawdzane są dostawy takich materiałów jak: włóka światłowodowa, tworzywa sztuczne, taśmy wodnoblukujące, taśmy izolujące, taśmy stalowe, taśmy znakujące, przędze szklane, przędze aramidowe, oploty (z przędz i tworzyw), ripcord'y, pręty FRP, żyty i linki miedziane, żele tiksotropowe, bębny i szpule kablowe.

Ustalone zasady prowadzenia kontroli i badań surowców stosowanych w produkcji zapewniają, że wyspecyfikowane wymagania są spełnione, a dostawy niespełniające tych wymagań są zatrzymane, zmniejszając przez to ryzyko powstania produktu wadliwego.

## Kontrola międzyoperacyjna

Ustalone zasady prowadzenia kontroli i badań surowców stosowanych w produkcji zapewniają, że wyspecyfikowane wymagania są spełnione, a dostawy niespełniające tych wymagań są zatrzymane, zmniejszając przez to ryzyko powstania produktu wadliwego.

## Kontrola wyrobu gotowego

W celu nadania ostatecznego statusu – „wyrobu zgodnego” wykonywana jest kontrola wyjściowa gotowego produktu. Sprecyzowane wymagania klienta jakie powinny spełniać wyroby gotowe, określone przyrządy kontrolne, kryteria kwalifikacji oraz częstotliwość poboru próbek umożliwiają poprawny sposób przeprowadzenia weryfikacji produktów na wyjściu. Wszystkie wyniki kontroli są w odpowiedni sposób zapisywane i udokumentowane.

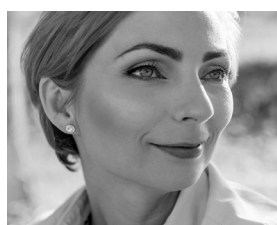
## Nadzór nad sprzętem kontrolno-pomiarowym

Spójność pomiarowa jest uznana przez firmę FIBRAIN za istotną część zapewnienia zaufania do ważności wyników pomiarowych. W związku z tym, wyposażenie pomiarowe jest wzorcowane, w określonych odstępach czasu, w odniesieniu do wzorców pomiarowych, mających powiązanie z międzynarodowymi lub krajowymi wzorcami pomiarowymi. Część sprzętu kontrolno-pomiarowego jest wzorcowana w zewnętrznych akredytowanych laboratoriach. W przypadku urządzeń optycznych wzorcowanie jest realizowane w naszym laboratorium pomiarów światłowodowych.

Wyposażenie pomiarowe jest w odpowiedni sposób zidentyfikowane, chronione przed rozregulowaniem, uszkodzeniem lub pogorszeniem stanu, który mogłyby unieważnić status wzorcowania i późniejsze wyniki pomiarów.

## Marcjanna Chrostowska

FIBRAIN QUALITY MANAGER



Absolwentka Wydziału Chemicznego na Politechnice Rzeszowskiej, spec. Technologia Tworzyw Sztucznych. Pięcioletnie doświadczenie zawodowe jako technolog w branży przetwórstwa tworzyw sztucznych. W 2011 roku ukończyła studia podyplomowe „Zintegrowane zarządzanie jakością, środowiskiem i bezpieczeństwem” Wydział Budowy Maszyn i Lotnictwa PRz. Od 2012 roku związana z firmą FIBRAIN jako kierownik działu zapewnienia jakości (Quality Manager).

## Audyty wewnętrzne

Aby móc sprawdzić czy procedury zarządzania ryzykiem i ogólne systemy kontroli wewnętrznej są adekwatne do ryzyka towarzyszącego działalności firmy FIBRAIN – systematycznie przeprowadzane są audyty wewnętrzne. Obecnie powołany 10-osobowy



**Zdjęcie.** Zestaw kalibracyjny do sprawdzeń mierników średnicy i grubień

zespół wykwalifikowanych audytorów wewnętrznych na podstawie ustalonego harmonogramu kontroluje wyznaczone obszary/komórki organizacyjne.

Wyniki z audytów wewnętrznych są podstawowym źródłem wiedzy kierownictwa o funkcjonowaniu systemu jakości, pozwalają na zidentyfikowanie problemów jakościowych i umożliwiają podejmowanie skutecznych przeciwdziałań.

## Prowadzenie postępowania reklamacyjnego

Za pośrednictwem działu handlowego zgłaszane są wszystkie reklamacje sprzedaży. Dział zapewnienia jakości przeprowadza postępowanie reklamacyjne w sposób pozwalający na prawidłowe rozpoznanie przyczyn powstania zgłoszonych przez klienta nieprawidłowości oraz ustala miejsce ich powstania i podejmuje działania korygujące. W przypadku wystąpienia dostaw niezgodnych zostaje przesłany raport niezgodności do dostawcy. Raport zawiera szczegółowy opis niezgodności, wszystkie niezbędne informacje określające identyfikację niezgodnego towaru oraz określa wymagania jakie powinny zostać spełnione przez dostawcę w wyniku wystąpienia reklamacji.

SPECJALNIE DLA PARTNERÓW Z ZA OCEANU



# Szkolenia w Meksyku nabierają tempa

PAWEŁ DOMAŃSKI

**Coraz większa liczba osób uczestniczy lub jest zainteresowana szkoleniami organizowanymi przez Oddział FIBRAIN w Meksyku.**

Tym razem rzecz dzieje się w Los Mochis – mieście w zachodniej części meksykańskiego stanu Sinaloa, położonego w odległości kilku kilometrów od wybrzeża Pacyfiku nad Zatoką Kalifornijską.

Nasi specjaliści zorganizowali szkolenie „Podstawy technik światłowodowych i Instalator FibrainDATA”. INDEX SOLUCIONES IP® – to nasz nowy partner, dostawca przede wszystkim rozwiązań bezprzewodowych, który chce rozpocząć pracę ze światłowodami. Kolejne szkolenie o tej samej tematyce zorganizowaliśmy w Mexico City, centrum iOS w Torre Diana, w którym uczestniczyli pracownicy z różnych firm.

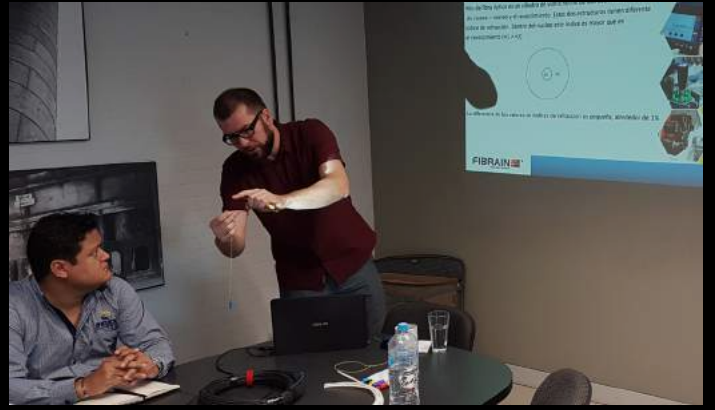
Nasze szkolenia otwierają drzwi do nowoczesnych technologii i pomagają naszym partnerom zdobywać niezbędną na dzisiejszym, wymagającym rynku wiedzę.

Dzięki doświadczonej i świetnie wykształconej kadrze jesteśmy w stanie wyjść naprzeciw potrzebom naszych Partnerów i zaoferować im rzetelne, praktyczne i przydatne na co dzień kwalifikacje.



Dla naszych klientów i partnerów z za oceanem, którzy chcieliby na bieżąco śledzić informacje o firmie FIBRAIN stworzyliśmy profil na Facebooku – Fibrain México.





BRANŻOWE SŁOWNICTWO BEZ TAJEMNIC

# SŁOWNI- CZEK

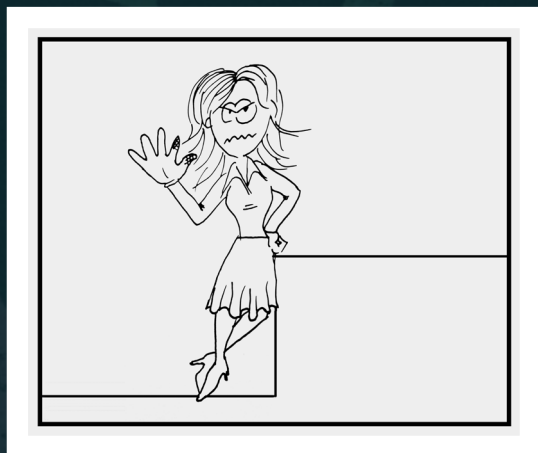
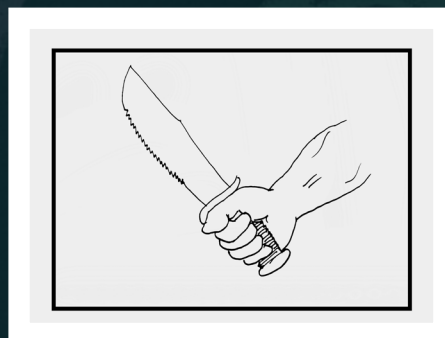
REDAKCJA „INSIDE”

Czasami trudno zrozumieć zwroty, których (nad)używają specjaliści. Niby proste pojęcia, a niejedna osoba miałaby z nimi kłopot.

**Koniec z tym! Trudne pojęcia przestaną być nieprzystępne, zawile i niejasne.**

## STRIPOWANIE

to mówiąc najprościej ściąganie zewnętrznych powłok z kabla. Proces stripowania różni się dla danego typu kabla i może przebiegać w kilku etapach. Do stripowania wykorzystywane są specjalne narzędzia ręczne lub automatyczne.



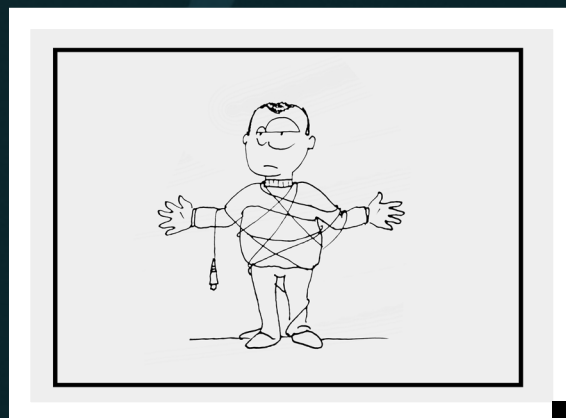
## CLEAN ROOM

pomieszczenie czyste (z ang. cleanroom lub clean room) – jest to rodzaj pomieszczenia o kontrolowanych parametrach środowiskowych, w szczególności zanieczyszczeń takich jak pył, kurz, bakterie, opary chemiczne itp.

Takie pomieszczenia używane są do badań naukowych, jak również do produkcji z wykorzystaniem materiałów o wysokiej czystości. W naszej firmie w tym pomieszczeniu znajduje się produkcja włókna oraz splitterów PLC.

## KABEL KROSOWY

krótki przewód o konstrukcji skrętki czteroparowej oparty na miedzianym przewodniku typu linka. Kabel krosowy służy do wykonywania połączeń pomiędzy poszczególnymi segmentami okablowania komputerowego sieci lub do podłączania urządzeń peryferyjnych tj. urządzeń sieciowych (przełączniki, rutery etc.) lub urządzeń abonentów (komputery, drukarki etc.)



MICHAŁ RZESZUTEK O NASZYM KANALE NA  
YOUTUBE

# Za kulisami FIBRAIN TV

Czegoś podobnego jeszcze nie widzieliście! FIBRAIN TV to nowa formuła, nowy kanał, nowe odcinki.

**Michał - gospodarz programu FIBRAIN TV opowie nam więcej o tym projekcie.**

KATARZYNA KOLANO, MICHAŁ RZESZUTEK

## Cześć Michał, Opowiedz nam trochę o FIBRAIN TV. Skąd zrodził się taki pomysł?

Witajcie! Od zawsze kochałem aparat i kamerę. Już na studiach postanowiłem rozwijać swoją pasję i kręciłem filmy mini kamerką, montowałem mini klipy wideo. Później pomysł zszedł na drugi plan, ale wrócił na dobre, kiedy zacząłem pracę w FIBRAIN. W obecnych czasach widza przyciąga przede wszystkim obraz. Media społecznościowe są świetnym dystrybutorem wartościowych, ciekawych treści. Dlatego powstał kanał YouTube o nazwie FIBRAIN TV.

Naszym celem było przybliżenie klientom i innym widzom jak wygląda nasza firma od wewnątrz, pokazać ciekawe miejsca, ludzi oraz korzyści płynące z pracy w FIBRAIN - wszystko to, czego zdjęcia nie potrafią oddać.

Jesteśmy pionierem na rynku światłowodowym, więc dlaczego się tym nie chwalić w taki właśnie sposób?



**Zdjęcie.** Michał (gospodarz programu) wraz z gościem odcinka 4. („Kariera w FIBRAIN”), Magdaleną Szponder



### Jak to wygląda w liczbach? Ile do tej pory udało się nakręcić odcinków i kiedy możemy spodziewać się kolejnego?



**Zdjęcie.** Adaptacja do trudnych warunków

W tym roku opublikowaliśmy 5 odcinów FIBRAIN TV. Naszym założeniem był 1 odcinek na miesiąc i tego planu się trzymamy. Piąty odcinek jest jednocześnie finałowym sezonu 2017, zbliża się okres świąteczny i z pewnością wracamy z FIBRAIN TV już początkiem Nowego Roku 2018.

### Czy pomysł spodobał się naszym widzom?

Szczerze powiedziawszy, na początku mieliśmy spore obawy, jak zostaniemy odebrani. Wiadomo, że pierwsze odcinki były dla nas ciężkie, ponieważ musieliśmy się nauczyć pewnych schematów działania, montażu, realizacji. Ale z każdym kolejnym było i jest coraz lepiej. Bardzo pozytywne reakcje pracowników oraz widzów jeszcze bardziej motywują nas do dalszej pracy. Żeby to zobrazować, podam jeden przykład. Po obejrzeniu odcinka o Karierze, jeden z naszych widzów przyjechał specjalnie z innego miasta na rozmowę kwalifikacyjną! O to chodziło i to naprawdę bardzo nas cieszy!



**Zdjęcie.** Niepublikowane wcześniej zdjęcie studia FIBRAIN TV

### A jak to wygląda od kuchni? Jak się przygotowujesz do programu?

Zawsze staramy się być o krok do przodu i nagrywać odcinki z miesięcznym wyprzedzeniem, żeby mieć bezpieczny zapas czasu. Przygotowując się do każdego z nich piszemy scenariusz, który zawiera miejsca, sceny, cały plan działań – krok po kroku, by uniknąć wpadek i niczego nie pominąć. Przed nagraniem, zawsze golę głowę :) żeby być pewnym siebie gościem za obiektywem (śmiech). Tak na serio, lubię to robić – sprawia mi to ogromną przyjemność.



**Zdjęcie.** Niektórzy znakomicie odnajdują się w nowych rolach. Na zdjęciu Michał Fąfrowicz, Robert Maternia i Sebastian Kalandyk

Powtórzę jeszcze raz, bardzo cieszymy się, że widzowie pozytywnie reagują na zawartość naszych filmów i mogą lepiej poznać FIBRAIN!

### Kolejny krok to post-produkcja. Brzmi skomplikowanie.

Długie godziny w programie do montażu filmów Adobe Premiere Pro, szukanie odpowiedniej muzyki, która ma wpaść w ucho i pasować do charakteru odcinka, dogrywanie dźwięków/lektora, efektów specjalnych, kolorowanie każdego z ujęć, żeby za każdym uzyskać kadry niczym z Hollywood! :)

**Michał, niech FIBRAIN TV dalej nas zaskakuje i dociera do coraz szerszego grona odbiorców! Z niecierpliwością czekamy na kolejny odcinek!**



# Przepis na karierę u światowego producenta

Szlakanka pracowitości i otwartości na zdobywanie nowych doświadczeń, łyżka ambicji i szczypta inteligencji. Wszystkie składniki należy razem wymieszać i gotowe. **Oto prosty przepis jak z praktykanta lub stażysty stać się pracownikiem FIBRAIN.**

## MAGDALENA SZPONDER

Już od ponad 2 lat FIBRAIN organizuje maks. 3-miesięczne praktyki lub staże, skierowane do ambitnych studentów oraz absolwentów wyższych uczelni. Jest to ciekawa oferta dla tych wszystkich, którzy chcą sprawdzić swoich sił w pracy, o której do tej pory mogli posłuchać jedynie na zajęciach. Jest to szansa skonfrontowania swojej wiedzy i umiejętności pod okiem najwyższej klasy specjalistów i pracy z obsługą światowej klasy sprzętu. Jednocześnie jest to wyjątkowo szansa przebicia się przez tłum, co potwierdzają już obecni pracownicy. Dzięki praktykom w FIBRAIN wielu absolwentów pomyślnie przeszło proces rekrutacyjny i obecnie pracują na samodzielnych stanowiskach, spełniają się zawodowo.

Skala działalności FIBRAIN przekracza obecnie granice Polski, stąd przyszli praktykanci mogą być spokojni o wyzwania, które dla nich

przygotowaliśmy. Z pewnością nie zabraknie ambitnych projektów, różnorodności form obowiązków, w zależności od działu, a to wszystko może okazać się trampoliną do przyszłej kariery.

**FIBRAIN to dobry wybór. Z nami możesz czuć się bezpiecznie i rozwijać swoją karierę.**

FIBRAIN to firma, która działa już ponad 24 lata, co wskazuje na ugruntowaną pozycję, w której praktykanci mogą liczyć na bezpieczną i stabilną formę zatrudnienia. Gdybyśmy dodali do tego przyjazną atmosferę, która na co dzień panuje w FIBRAIN, to na miejscu studentów nie zastanawialibyśmy się ani chwili dłużej i próbowali własnych sił u najlepszych już po przeczytaniu tego artykułu! Staż lub praktyka w FIBRAIN może okazać się pretekstem do międzynarodowej kariery!



## KARIERA W FIBRAIN W PRAKTYCE

Pierwszym krokiem aby rozpocząć praktyki lub staż jest złożenie aplikacji do działu HR. **Należy wysłać swoje CV na adres [praca@fibrain.pl](mailto:praca@fibrain.pl) z zaznaczeniem w treści maila, że aplikacja dotyczy stażu czy praktyk.**

Taki dokument trafia bezpośrednio do działu HR, który analizuje aplikację, a następnie kontaktuje się z kierownikami poszczególnych działów. Jeżeli w danym czasie jest możliwość przyjęcia studenta to rozpoczynamy proces rekrutacji na odbycie stażu/praktyk. Przed decyzją o przyjęciu chcemy poznać kandydatów.



W tym celu umawiamy się na rozmowę, podczas której rozmawiamy o zainteresowaniach, motywacjach czy planach na przyszłość. Odbycie stażu w naszej firmie może być świetnym startem do dalszej kariery w FIBRAIN, nie ukrywamy tego i dlatego zależy nam, aby taką możliwość dostali najlepsi kandydaci.



**Aplikacje są weryfikowane przez Dział HR oraz kierownika konkretnego działu**



**Jeżeli Twoja aplikacja nas zainteresuje, zapraszamy na rozmowę rekrutacyjną**



**Następny etap to decyzja i ustalenie szczegółów**



**Podpisanie umowy**

Jest to niesamowita okazja, aby poznać FIBRAIN od środka, otrzymać wsparcie specjalistów oraz rozwinąć swoje umiejętności. Staże i praktyki można odbyć m.in. w działach: Badawczo-Rozwojowym, Sieciowych Urządzeń Aktywnych, Logistyki czy w Dziale Technologicznym.

### Magdalena Szponder

SPECJALISTA DS. HR



Na co dzień zajmuje się głównie rekrutacjami – szuka osób z pasją, które mogłyby wstąpić w szeregi naszej firmy. Zajmuje się również wyszukiwaniem, organizacją i nadzorem szkoleń dla pracowników. Po- przez współpracę z uczelniami i szkołami średnimi promuje FIBRAIN wśród uczniów i studentów, którzy być może w przyszłości będą pracownikami naszej firmy.



ZADBAJ O ZDROWIE W PRACY

# KRĘGOSŁUP *masz tylko jeden!*

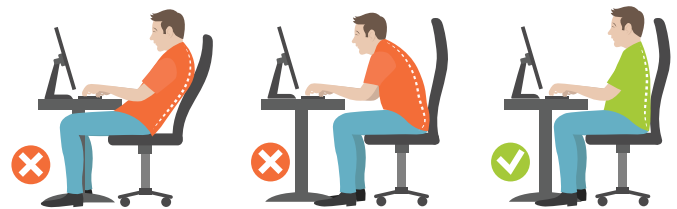
Podczas pracy, szczególnie przy komputerze, rzadko zwracamy uwagę na to jak siedzimy. A po całym dniu, gdy wracasz do domu - odczuwasz ból kręgosłupa?

**Dobrze znamy to uczucie. To sygnał, że najwyższy czas, żeby trochę o niego zadbać i zainteresować się swoim zdrowiem!**

## REDAKCJA „INSIDE”

### KROK 1 – Prawidłowa postawa

Plecy oparte o fotel, dolna część kręgosłupa dosunięta do oparcia, głowa wysunięta lekko do góry, a oczy na linii horyzontu. I jeszcze mała uwaga, szczególnie dla Pań, nie zakładajmy nogi na nogę. To w skrócie prawidłowa postawa przy pracy z komputerem.



**Rysunek.** Prawidłowa pozycja podczas pracy przy komputerze



### KROK 2 – Kiluminutowa przerwa

Zgodnie z przepisami BHP, po każdej pełnej przepracowanej godzinie przed komputerem, pracownik ma prawo do 5-minutowej przerwy – i to ważne, choćby dla „odciążenia” kręgosłupa i oderwania się od bieżących obowiązków. W tym czasie wystarczy, że oderwiesz wzrok od monitora, przejdziesz się po pokoju, lub zrobisz proste i dyskretne ćwiczenia np. poruszasz głowę w prawo i w lewo i zatrzymasz głowę na sekundę w centrum.

### KROK 3 – Zaprzyjaźnij się z klubem fitness

Nikogo nie trzeba chyba przekonywać, że regularne ćwiczenia bardzo dobrze wpływają na nasze zdrowie, ale też samopoczucie. Ćwiczenia na siłowni, pływanie, czy nawet energiczne spacerki sprawdzą się bez względu na płeć, wiek czy sprawność fizyczną. Wystarczy znaleźć czas na dwa treningi w tygodniu. Dodatkową motywacją może być oferowana dla pracowników FIBRAIN karta MultiSport, która umożliwi korzystanie z obiektów sportowych w bardzo atrakcyjnej cenie.



WYWIAD Z ŁUKASZEM RÓŻAŃSKIM

# NIEPOKONANY

Kilka lat temu, po paru miesiącach wspólnych treningów z Rafałem Kaliszem, chcieliśmy sprawdzić czego się nauczył. Umówiliśmy się, że będzie próbował mnie trafić, a ja nie będę oddawać. Przez ponad 2 minuty nie był w stanie dosięgnąć mnie żadnym ciosem.

*Stuchaj, a może Ty spróbowałbyś tego profesjonalnie?* – zapytał Rafał. *Chętnie* – odpowiedziałem.

Bardzo tego chciałem, nie zważając na inne poważne sprawy, jak chociażby kwestie finansowe. I tak to się zaczęło.

KATARZYNA KOLANO, MICHAŁ RZESZUTEK

Witaj Łukasz, jeszcze raz gratulujemy Ci ostatniego zwycięstwa z Albertem „Dragonem” Sosnowskim. I przypomnijmy, że pokonałeś go w I rundzie przez nokaut! Jak czujesz się po walce, czy emocje już opadły?

Bardzo dziękuję. Wsparcie, które otrzymałem i w dalszym ciągu otrzymuję jest dla mnie ważne i bardzo je doceniam. Po walce czuję się dobrze, aczkolwiek do ringu wychodziłem z małą kontuzją dłoni, która jeszcze się pogłębiła i niestety doskwiera mi do tej pory. Byłem na konsultacji u lekarza, czekają mnie jeszcze dodatkowe badania. Wtedy będzie jasne, czy operacja jest konieczna.

Trzymamy kciuki i mamy nadzieję, że szybko wrócisz do pełnej sprawności! Pokonanie zawodnika o tak znanym nazwisku przełożyło się na Twoją popularność?

W ogóle same przygotowania do walki z Albertem dużo mi dały i rozpoznawalność wzrosła.

Myślę, że teraz dużo więcej osób mnie kojarzy niż wcześniej.



## WYWIAD Z ŁUKASZEM RÓŻAŃSKIM

### Jak wyglądały Twoje przygotowania do walki z Albertem? Na co kładliście z trenerem główny nacisk?

Obecnie współpracuję z Marianem Basiakiem i Krzysztofem Przepiórą. Wcześniej trenowałem wg tzw. starej szkoły – technika, bieganie i wytrzymałość, a teraz dołożyliśmy wytrzymałość siłową, siłę, dynamikę z trenerem od przygotowania fizycznego – dr Arturem Płonką.

### Ile razy w tygodniu trenowałeś przed walką?

Zacząłem 10-dniowym obozem w Bieszczadach, gdzie trenowałem dwa razy dziennie. Po powrocie, na podtrzymanie formy zajęcia odbywały się 3 razy w tygodniu. Miałem rozpisany system zajęć na każdy tydzień.

### Jak to przełożyło się na Twoją postawę w ringu?

Na pewno, jestem dużo silniejszy fizycznie, progres widać nawet na siłowni, ćwiczenia przychodzą mi z łatwością, gdzie na początku naprawdę było ciężko. A co będzie dalej to zobaczymy.

### Łukasz, a jesteś na jakiejś diecie? Czy po walce możesz sobie trochę popoľgować?

*(Uśmiech)* Staram się cały czas trzymać jakiejś diety, wiadomo – po walce, na roztrenowaniu waga trochę podskoczyła. Przed walką przez 4 miesiące trenowałem w skrajnych warunkach – lato i upały, chwilami naprawdę było ciężko przetrwać 2,5h zajęć. Pamiętam jak raz po jednogodzinnym treningu na tarczy zgubiłem 3kg.

### Nie ma lekko... A zmieniając trochę temat, jak na tę chwilę oceniasz obecną sytuację w polskiej wadze ciężkiej?

Zrobiło się ciekawie, bo teraz Ci młodzi zawodnicy, którzy mają mniejsze doświadczenie, mniejszą ilość stoczonych walk, też mają szanse. Zawodnicy z naszej czołówki są po porażkach i robi się ciekawie. Mam nadzieję, że niedługo będę mógł zmierzyć się z którymś z nich.

## Łukasz Różański

ZAWODOWY PIĘŚCIARZ WAGI CIĘŻKIEJ



Zawodnik od początku swojej kariery wspierany przez firmę FIBRAIN. Odnosił liczne sukcesy w boksie amatorskim. Od 2015 roku walczy na zawodowych ringach – do tej pory stoczył 7 walk, wygrywając wszystkie (6 przez nokaut). W październiku 2017r. odniósł swoje najcenniejsze zwycięstwo, demolując w pierwszej rundzie byłego pretendenta do tytułu mistrza świata WBC wagi ciężkiej, Alberta Sosnowskiego.

### A jesteś zainteresowany walkami z kolejnymi rodakami? Z którym polskim pięściarzem chciałbyś się zmierzyć?



**Zdjęcie.** Łukasz Różański nokautuje Alberta Sosnowskiego

Może odpowiem w ten sposób – chciałbym stoczyć jeszcze wiele walk i w każdej udowodniać, że można na mnie liczyć i można we mnie wierzyć. Nie chcę podawać nazwisk – bo każda walka jest bardzo ważna. W przyszłym roku będzie gala w Rzeszowie, w której mam nadzieję wystąpię, a następnie, duża gala w kwietniu w Gliwicach. Wierzę, że tam też stoczę walkę.

### Interesuje Cię starcie z Tomaszem Adamkiem?

Jestem pewien, że każdy pięściarz chciałby stoczyć walkę z takim zawodnikiem jak Adamek. To w końcu dwukrotny mistrz świata i to byłoby marzenie. Myślę, że to nie jest jeszcze mój czas żeby z nim boksować. Może Krzysiek Zimnoch. Zobaczymy.

### Twoje plany na sezon 2018?

W skrócie plany są ambitne. Nie chcę odkrywać wszystkich kart, bo chciałbym też Was zaskoczyć. W tym miejscu bardzo dziękuję firmie FIBRAIN – mojemu oficjalnemu sponsorowi i wszystkim kibicom, za wsparcie!

ASSECO RESOVIA RZESZÓW

# FIBRAIN ciągle w grze z Asseco Resovią Rzeszów!

REDAKCJA FIBRAIN INSIDE

Bardzo cieszymy się, że FIBRAIN po raz kolejny został sponsorem strategicznym Asseco Resovii Rzeszów w sezonie 2017/2018.

**Trzymamy kciuki za Naszą drużynę siatkarzy i życzymy wielu sukcesów w nowym sezonie!**



# Świąteczne przepisy

REDAKCJA „INSIDE”

Święta Bożego Narodzenia to cudowny czas spotkań z bliskimi i odpoczynku od szarej codzienności.

Poniżej publikujemy dwa niezawodne przepisy, które na pewno sprawdzą się na świątecznym stole.

## Bajecznie pyszne ciasto marchewkowe



### SKŁADNIKI

- \* 2/3 szklanki mąki pszennej
- \* pół szklanki drobnego cukru do wypieków
- \* 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- \* 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- \* 1 łyżeczka cynamonu
- \* 1/4 łyżeczki zmielonych goździków
- \* 1/4 łyżeczki gałki muskatowej
- \* 1/4 łyżeczki ziela angielskiego
- \* 1/4 łyżeczki soli
- \* 1/3 szklanki oleju rzepakowego lub z oleju orzechów włoskich
- \* 2 jajka, roztrzepane
- \* 1 szklanka grubo posiekanych orzechów włoskich
- \* pół szklanki posiekanych, odsączonych ananasów (z puszki lub świeżych)
- \* 1 szklanka startej na średnich oczkach marchewki

### PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

W jednym naczyniu wymieszać składniki suche: mąkę pszenną, cukier, sól, proszek, sodę, przyprawy. Przesiać.

W drugim naczyniu roztrzepać jajka z olejem (np. różgą kuchenną).

Połączyć zawartość obu naczyń, dodać marchewkę, orzechy i ananasy, wymieszać łyżką.

Formę o średnicy 20 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Do formy wyłożyć ciasto, wyrównać.

Piec w temperaturze 175°C przez 40 – 45 minut lub do tzw. suchego patyczka. Wystudzić w formie, następnie wyjąć i wystudzić na kratce.

### KREM Z SERKA PHILADELPHIA

- \* 300 g serka philadelphia, w temperaturze pokojowej
- \* 90 g masła, w temperaturze pokojowej
- \* 1,5 szklanki cukru pudru, przesianego (lub mniej, do smaku)
- \* 1 łyżeczka ekstraktu lub pasty z wanilii

Masło, cukier i wanilię umieścić w misie miksera. Utrzeć do otrzymania puszystej i jasnej masy maślanej. Dodawać serek kremowy, w trzech turach, cały czas ucierając.

Wystudzone ciasto przekroić wzdłuż. Połową kremu przełożyć ciasto, resztę rozsmarować na górze. Ozdobić orzechami włoskimi, delikatnie oprószyć cynamonem.



## Idealny barszcz czerwony

### SKŁADNIKI

- \* 40 g suszonych borowików
- \* 1 cebula
- \* 2 ząbki czosnku
- \* 3 listki laurowe, 4 ziela angielskie, 10 ziaren pieprzu
- \* 2 kg czerwonych buraków
- \* 1/2 korzenia selera
- \* 1 jabłko (np. szara reneta)
- \* 3 łyżki octu spirytusowego 10%
- \* sól morska (około 1/2 łyżki) i świeżo zmielony czarny pieprz (około 1 łyżeczki)
- \* 3 łyżki cukru
- \* opcjonalnie: 3 goździki, kawałek kory cynamonu, kawałek gwiazdki anyżu
- \* warto dodać: 250 – 500 ml zakwasu (kwasu buraczanego)

### PRZYGOTOWANIE

Do garnka wlać 500 ml wody, wsypać suszone borowiki. Na palniku kuchenki opalić nieobraną cebulę oraz 1 ząbek czosnku. Cebulę i czosnek przekroić na pół i dodać do grzybów. Zagotować na umiarkowanym ogniu, następnie zmniejszyć ogień do minimum, przykryć i na minimalnym ogniu gotować przez około 25 minut (wywar ma tylko lekko mrugać a nie mocno się gotować). W międzyczasie dodać do wywaru liście laurowe, ziele angielskie i pieprz ziarnisty.

Buraki i selera umyć, obrać ze skórki, następnie zetrzeć na tarce (na dużych oczkach, jak do surówki) lub posiekać w melakserze. Jabłko razem ze skórką zetrzeć na tarce.

Starte buraki, selera i jabłko włożyć do dużego garnka (warzyw będzie dość sporo), dodać 2,5 litry wody oraz wywar z grzybami. Przykryć garnek i zagotować na minimalnym ogniu (zagotowanie ma trwać około 20 minut). W międzyczasie dodać goździki, cynamon i anyż jeśli ich używamy.

Po zagotowaniu trzymać wywar jeszcze na minimalnym ogniu przez około 10 minut. Na koniec dodać ocet i wymieszać. Odstawić z ognia.

Do barszczu można dodać wywar grzybowy pozostały po uszkach (niekoniecznie cały) oraz 250 ml zakwasu. Barszcz odstawić na około godzinę. W międzyczasie można zacząć przygotowywać uszka.

Do barszczu dodać sól (do smaku), pieprz mielony, cukier oraz świeży posiekany ząbek czosnku, znów zostawić na minimum godzinę ale najlepiej do czasu całkowitego ostudzenia.

Barszcz przecedzić i schować do lodówki. Następnego dnia lub przed podaniem podgrzać, spróbować i w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem.

Smacznego :-)

### ŹRÓDŁO

[www.kwestiasmaku.pl](http://www.kwestiasmaku.pl)





# Wesołych Świąt

**BOŻEGO NARODZENIA**  
ORAZ SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU 2018



**ŻYCZY NASZYM PRACOWNIKOM  
ORAZ PRZYJACIÓŁOM**

ZARZĄD FIRMY FIBRAIN

REDAKCJA FIBRAIN INSIDE

**FIBRAIN** 

# MAGAZYN FIBRAIN INSIDE

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

---

tel 17 86-60-800  
e-mail [info@fibrain.pl](mailto:info@fibrain.pl)  
www [www.fibrain.pl](http://www.fibrain.pl)



**@FIBRAIN**



**@FIBRAIN Polska**

**FIBRAIN** ®

Polski producent technologii światłowodowych