

نسخه الکترونیکی

مردادماه ۹۴
شماره ۱۲

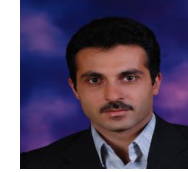
خبرنامه داخلی

روابط عمومی

دیتاستر شرکت
افتتاح شد



امکان ارتباط شرکت با
دفتر راهبری سازمان تامین
اجتماعی از طریق تکنولوژی
VOIP



برگزاری نخستین نمایشگاه تامین اجتماعی،
سرمایه گذاری و توسعه پایدار توسط
سازمان تامین اجتماعی



فراخوان جذب استاد
واحد آموزشی

<http://portals:2010/PR>

خبرنامه داخلی شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین (نسخه الکترونیکی)

با تلاش کارشناسان بخش های سخت افزار ، شبکه و زیر ساخت فنی دیتاستر شرکت افتتاح شد گزارش تصویری از مراحل ساخت دیتاستر در شرکت

صفحه ۲



با تلاش کارشناسان مجرب شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین

دیتا سنتر شرکت تامین افتتاح شد



بدنبال تصویب هیات مدیره شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین مبنی بر استقرار دیتاسنتر در محل این شرکت، **مدیریت سخت افزار و شبکه و مدیریت زیر ساخت فنی** اجرای این پروژه را بر عهده گرفتند. با تلاش کارشناسان مجرب فنی شرکت در ابتدا آماده سازی زیر ساخت در دستور کار قرار گرفت و در این راستا مراحل پیاده سازی زیرساخت مرکز داده شامل ابنیه و استحکام کاری، اطفاء حریق، **BMS**، **Accesses Control**، دوربین ها امنیتی و تجهیزات سرمایشی، برق اضطراری و ... اجر گردید. نهایتا این پروژه با موفقیت به سرانجام رسید و مورد بهره برداری قرار گرفت در خصوص پروسه ساخت دیتاسنتر و چالشهای فنی آن گفت و گویی با **مهندس فریبرز سعدی نام مدیر زیر ساخت فنی شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین** به شرح ذیل صورت گرفت.

• چالش های فنی راه اندازی مرکز داده چه بوده است؟

طبیعتا راه اندازی دیتاسنتری در این سطح که بنا بوده تا حدی بتواند نقش دیتاسنتر پشتیبان برای مرکز داده ی سازمان را ایفا نماید، دارای چالش های فراوانی بوده است. از ابتدای کار که دوستان با مسائل متعددی از جمله کوتاهی ارتفاع فضای دیتاسنتر روبرو بوده اند. تا همین اواخر که زیرمجموعه ی بنده و به طور خاص تیم "دیتاسنتر" با مشکلاتی مانند نحوه ی انتقال سرویس ها به دیتاسنتر جدید به طوری که تا حد امکان کمترین زمان قطعی پیش بیاید، روبرو بوده اند.

• آیا برای راه اندازی مرکز داده، از نیرو های داخلی استفاده شده یا پروژه برون سپاری شده است؟

راه اندازی دیتاسنتر از صفر تا صد فرایندی است که مطمئنا تخصص های مختلفی را طلب می نماید. در خصوص راه اندازی زیرساخت دیتاسنتر، در هر بخش شرکت های مختلفی وارد کار شدند. به طور مثال کولینگ، سیستم برق رسانی و ... اما نکته ی **حائز اهمیت این است که برای طراحی زیرساخت شبکه، پیاده سازی و اجرای آن، تمامی اقدامات از کوچک تا بزرگ توسط نیروهای مجرب این مجموعه و تیم واحد "دیتاسنتر" انجام شده است.** می توان به جرات گفت که نه تنها صرفه جویی چند صد میلیونی در این خصوص صورت گرفته است، بلکه کیفیت طراحی و پیاده سازی به جهت



• در ارتباط با فاز های راه اندازی مرکز داده توضیحاتی را ارائه فرمایید.

راه اندازی دیتاسنتر شرکت از زمان شروع که مربوط به سال ۱۳۸۶ است، تا امروز که به بهره برداری رسیده است، مسیر پر فراز و نشیبی را طی کرده است. گاهی کار ها با سرعت پیش رفته و گاهی نیز به دلایلی پروژه با کاهش روند پیشرفت روبرو بوده است. تا سال گذشته همکاران در واحد های مختلف پیگیر کار ها بوده اند تا بتوانند زیرساخت مناسبی را اجرا و پیاده سازی نمایند. بعد از تکمیل زیرساخت و تحویل گرفتن پروژه توسط این مدیریت (زیرساخت فنی)، برنامه ریزی های مناسبی انجام گرفت. تا در دو فاز بتوان

شناخت کامل و جامع به سرویس ها و نیاز ها، به مراتب بیشتر از برون سپاری به شرکت های دیگر بوده است.

• با توجه ضرورت اهمیت به امنیت در زیرساخت های کلان کشور، در طراحی مرکز داده ی جدید، امنیت در چه سطحی و چگونه لحاظ شده است؟

همان طور که احتمالا در جریان هستید، جدیدا اقداماتی برای راه اندازی یک بخش امنیت در سازمان و شرکت در حال شکل گیری است که امید است شاهد ایجاد تحولی در این بخش مهم باشیم. اما با توجه به اهمیت امنیت سرویس هایی که توسط ما پشتیبانی می شود، تیم "دیتاسنتر" از دو سال پیش برنامه ی جامعی در خصوص امنیت تدوین کرده بودند که به عنوان یک پلتفرم یا نقشه ی راه در خصوص امنیت عمل کرده است.

• ضرورت راه اندازی مرکز داده در شرکت خدمات ماشینی تامین چه بوده است؟

با توجه به گذشت بیش از ۱۰ سال از راه اندازی اتاق سرور شرکت تامین و روند توسعه روزافزون آن در این سال ها و ارائه ی سرویس های ملی در این بستر و همچنین عدم وجود استاندارد مطلوب مراکز داده در این سطح، نیاز دیده شده تا دیتاسنتری جدید در مکانی مناسب و با رعایت استاندارد های قابل قبول راه اندازی گردد. از آنجایی که دیتاسنتر قدیمی شرکت فاقد استاندارد های حداقلی بوده است، در بعضی از مواقع شاهد عدم سرویس دهی مناسب به دلیل ضعف های زیرساختی دیتاسنتر بوده ایم که همین امر ضرورت طراحی و راه اندازی دیتاسنتری جدید را دو چندان کرده بود. در طراحی شبکه دیتا سنتر جدید کلیه موارد استاندارد های مرکز داده شامل نحوه استقرار، لایه بندی شبکه و لحاظ نمودن پیش نیازهای امنیتی به صورت **Redundancy** کامل دیده شده است.

دیتاسنتر را به بهره برداری کامل رساند. فاز اول طراحی یک نقشه ی جامع از زیرساخت های ارتباطی و همچنین ایجاد یک برنامه ی کامل برای انتقال سرویس ها از دیتاسنتر قدیمی به دیتاسنتر جدید بوده است و در فاز دوم نیز اقدامات عملی برای پیاده سازی زیرساخت ها و انتقال سرویس ها به دیتاسنتر جدید انجام شده است. **نکته ی مهم در این دو فاز این بوده است که تمامی این مراحل از طراحی زیرساخت های منطقی دیتاسنتر تا پیاده سازی توسط تیم داخلی شرکت (واحد دیتاسنتر) صورت پذیرفت.**

این برنامه که در تمامی سطوح امنیت را مورد توجه قرار می دهد در بازه های زمانی کوتاه مدت سه ماهه برنامه ریزی و اجرا می شود و گزارشات آن نیز به افراد و مجموعه های ذیربط مانند مدیر عامل و حراست شرکت تقدیم می گردد.

در حقیقت در زمینه ی امنیت در این دو سال نه تنها منفعلانه عمل نکرده ایم، که همواره در این بخش پیش قدم شده و راه کارهای متعددی را به بخش های مختلف ارائه کرده ایم. به عنوان یک مثال کوچک می توانم به مشکلات اخیر پیش آمده در پروتکل SSL اشاره کنم که حتی قبل از اینکه نهاد های مرتبط با امنیت اطلاعات در کشور متوجه مشکل شوند، این ضعف بر روی تمامی وب سایت های سازمان مرتفع گردید. ناگفته نماند ارگان هایی مانند چندین بانک، همچنان دارای این مشکل هستند. البته بدیهی است که امنیت نسبی است و نمی توان هیچ گاه ادعای امنیت کامل کرد. اما واقعیت این است با زمان و نیرویی که داشته ایم، اقدامات درخوری در خصوص امنیت انجام داده ایم و وضعیت سرویس های سازمان از لحاظ امنیتی قابل قیاس با دو سال گذشته نیست.

• برنامه ی شما برای توسعه و گسترش امکانات مرکز داده چیست؟

حقیقت این است که در حال حاضر همچنان با کمبود های زیادی روبرو هستیم. در هر حال از آنجایی که این دیتاستر می خواهد به نوعی نقش **Disaster Site** را برای مرکز داده ی سازمان ایفا نماید، باید تا حدی در قد و قواره ی مرکز داده ی سازمان هم باشد. بنابراین نیاز است در بخش های مختلف توسعه هایی انجام گیرد.

برای مثال اگر بخواهم می توان از کمبود در زمینه ی فضای ذخیره سازی اطلاعات (**San Storage**) نام برد که کمبود های فراوانی در این بخش وجود دارد که حتی در سرویس دهی به مشتریان هم تاثیر گذار هستند. در هر حال برنامه ریزی برای توسعه یکی از موضوعات مهم در ادامه ی راه خواهد بود.

• به عنوان آخرین سوال، با راه اندازی مرکز داده ی جدید، آیا افراد تحت پوشش سازمان که به عنوان مشتریان سازمان قلمداد می شوند، تغییری در ارائه ی سرویس سازمان مشاهده خواهند کرد؟

سعی و تلاش ما همواره بر این بوده است که بتوانیم کیفیت خدمات به مشتریان عزیز سازمان را گام به گام بهتر نماییم. مطمئنا در راه اندازی دیتاستر جدید نیز هدفی جز این نبوده است. البته این را هم قبول داریم که هنوز کمبود ها و ضعف هایی در ارائه ی سرویس مشاهده می شود. گاهی سرویس ها با اختلال روبرو شده و یا در بازه های زمانی آخر ماه ممکن است با کندی روبرو شوند. اما بنده و همکاران برنامه ریزی های مختلفی را در هر بازه برای بهبود کیفیت انجام می دهیم. متأسفانه به دلیل گستردگی سرویس ها و نیاز به برقراری حجم بالای ارتباطات با واحد های مختلف برای بهبود کیفیت یک سرویس، ممکن است گاهی فرایند ها با کندی پیش روند، اما این به هیچ عنوان به معنای توقف پیشرفت نبوده و انشاءالله نخواهد بود. در نهایت امیدواریم بتوانیم کیفیت را به حدی برسانیم که هیچ کدام از مشتریان ناراضی نباشند.





<http://portals:2010/PR>

فراخوان جذب استاد توسط واحد آموزش

با توجه به توافقنامه سه ساله آموزشی منعقد شده شرکت با سازمان تامین اجتماعی مبنی بر تامین فرادهنده (استاد) با هدف اشتراک گذاری و انتقال و استفاده از فاکتور برتر (تجربیات بومی شرکت و سازمان) در بین پرسنل شاغل شرکت و سازمان، امور آموزش شرکت در نظر دارد از تواناییهای همکاران در حوزه های فنی و غیر فنی جهت تدریس به واحدهای سازمانی و شرکت با توجه به گستردگی عناوین دوره ها در هر زمینه درسی بهره مند گردد **متقاضیان می توانند درخواست خود را به امور آموزش اعلام نمایند.**

"تسلیت"

در هفته های گذشته شاهد سوگ نشستن تعدادی از بکارکن محترم در غم از دست دادن عزیزانشان بوده ایم، بدین وسیله ضمن ابراز همدردی با ایشان، مصیبت وارده را خدمتشان تسلیت عرض می نمایم.

سرکار خانم ها:

مریم گوهر ریز، مریم یوسفی، معصومه شاهراد

جنابان آقایان:

عطف وحیدی، بهزاد عصاره دزفولی



مدیر شبکه و زیر ساخت شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین

امکان ارتباط شرکت با دفتر راهبری سازمان تامین اجتماعی از طریق تکنولوژی VOIP

مدیریت شبکه و سخت افزار شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین نسبت به راه اندازی این سیستم در کل سازمان تامین اجتماعی به شرط تامین زیرساخت های سخت افزاری مورد نیاز، اعلام آمادگی کرد.

لازم به ذکر است، جهت سهولت در دسترسی همکاران به شماره های VOIP دفتر راهبری سازمان، این شماره ها در صفحه امور صنفی شیرپوینت روابط عمومی بارگذاری شده است.

امکان ارتباط شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین با دفتر راهبری سازمان تامین اجتماعی از طریق تکنولوژی VOIP فراهم شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت، مهندس مجید فرحمند مدیر شبکه و سخت افزار این شرکت با اعلام اجرای تکنولوژی VOIP در دفتر راهبری سازمان تامین اجتماعی، اظهار کرد: از این پس همکاران شرکت و دفتر راهبری می توانند از طریق این تکنولوژی با یکدیگر ارتباط داشته باشند.



بازدیدکنندگان:

این نمایشگاه به صورت VIP و با دعوت از مدیران، فعالان و کارشناسان ارشد کشور برگزار خواهد شد. از جمله مدعوین این نمایشگاه، عبارتند از:

- مقامات و مدیران ارشد کشوری تا سطح استانداران
- مدیران ارشد سازمان ها، ارگان ها و نهادهای اقتصادی دولتی
- مقامات ارشد وزارت کار و سازمان تامین اجتماعی
- نمایندگان تشکل های کارگری و کارفرمایی کشور
- اعضای اتاق های بازرگانی، صنایع و معادن
- سفرا و نمایندگان اقتصادی کشورهای خارجی در ایران
- روسای دفاتر نمایندگی های شرکت های خارجی در ایران
- فعالان بزرگ اقتصادی کشور از بخش خصوصی

نخستین نمایشگاه تامین اجتماعی، سرمایه گذاری و توسعه پایدار توسط سازمان تامین اجتماعی برگزار می شود این نمایشگاه با هدف:

۱. معرفی توانمندی ها، ظرفیت ها و دستاوردهای شرکت های زیر مجموعه سازمان تامین اجتماعی
۲. تقویت هم افزایی در خانواده بزرگ شرکت های زیر مجموعه سازمان تامین اجتماعی
۳. کمک به توسعه بازارهای بالفعل، شناخت بازارهای بالقوه و یافتن شرکای جدید در داخل و خارج ایران
۴. جذب مشارکت حداکثری نهادهای تصمیم ساز و تصمیم گیر در کاهش مشکلات مبتلا به شرکت های زیر مجموعه سازمان
۵. آشنایی شرکای اجتماعی سازمان تامین اجتماعی با فعالیتهای اقتصادی این سازمان

زمان برگزاری نمایشگاه: ۱۲ مرداد ماه ۱۳۹۴ لغایت ۱۴ مرداد ماه ۱۳۹۴

مکان برگزاری نمایشگاه: ولنجک، خیابان تابناک، سالن اجلاس سران

شرکت کنندگان:

شرکت های ماموریتی، مدیریتی و غیرمدیریتی زیرمجموعه سازمان تامین اجتماعی

سلامتی نیوز

سلامتی تاجی است بر سر انسانهای نادرست که فقط افراد بیمار آن را می بینند

نسخه الکترونیکی
خبرنامه داخلی

نشریه الکترونیکی داخلی شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین

آیا می دانید:

"زلزدن به موبایل با گردن خم ۱۳ کیلو روی ستون فقرات فشار می آورد"



انعطاف پذیری ستون فقرات نوجوانان و ضریب خطر بالا

سکون در یک حالت می تواند به سرعت برای سلامت بدن مشکل ساز شود. این نکته در مورد نوجوانان که ستون فقرات انعطاف پذیرتری دارند قابل توجه تر است. کنت هنسراج، جراح ستون فقرات در نیویورک با اشاره به حالت نادرست بدن نوجوانان که مدتی طولانی با موبایل چت کرده یا ویدئو تماشا می کنند، گفت: ستون فقرات نوجوانان ضریب خطر بالاتری برای آسیب پذیری ناشی از حالت بدن دارد. این آسیب ها که ممکن است پس از مدتی طولانی خود را نشان دهند، می توانند پیامدهای جبران ناپذیری داشته باشند.

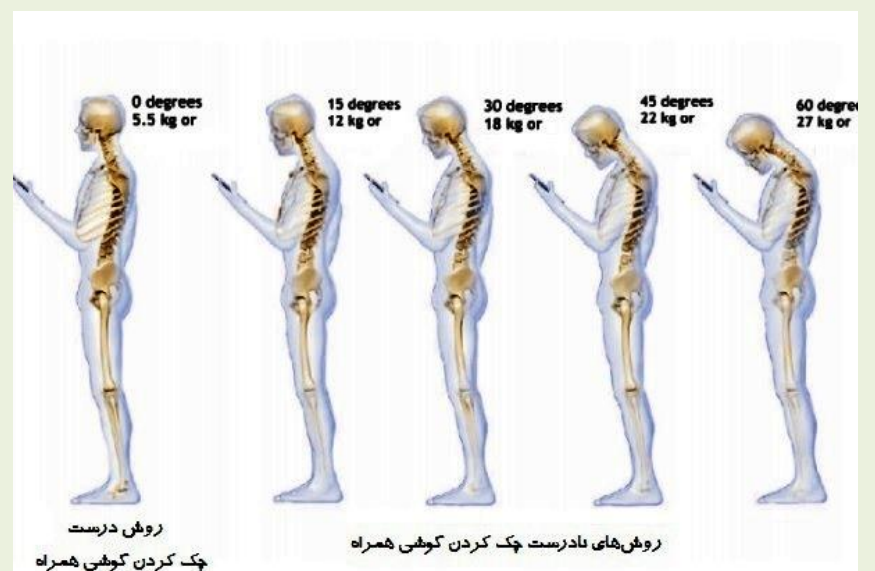
این جراح توصیه می کند گوشی تلفن هوشمند یا تبلت را بالا بگیرید تا نیازی به خم کردن شدید گردن نباشد. با این کار مدت استفاده از این دستگاه ها را نیز به طور خودکار کوتاه می کنید چون این حالت برای دست ها خسته کننده است.

اشاره به مطلب فوق بهانه ای شد تا بار دیگر نحوه نشستن صحیح را یاد آور شویم



شیوه های نشستن در تصاویر بالا کاملاً اشتباه می باشد و اینگونه نباید باشد!

متخصصان کلینیک «جراحی ستون فقرات و توانبخشی» در نیویورک به این نتیجه رسیده اند که سر انسان بزرگسال با ۴ تا ۶ کیلو وزن و ۱۵ درجه خمیدگی رو به جلو حدود ۱۳ کیلو فشار مضاعف بر ستون فقرات وارد می کند. این درحالی است که نگاه کردن به صفحه گوشی های موبایل اغلب با سری خمیده تر صورت می گیرد.



اگر خمیدگی گردن تا ۶۰ درجه باشد، فشار روی ستون فقرات، گردن و کمر تا ۲۷ کیلوگرم می رسد. ادامه این فشار موجب سفت شدن عضلات گردن، انقباض عضلات کمر و حتی ساییدگی زودهنگام دیسک مهره های ستون فقرات می شود برداشتن نگاه از روی صفحه کامپیوتر یا صفحه گوشی موبایل و دیدن مناظر دورتر، چرخاندن گردن بلند شدن و کمی قدم زدن همه توصیه های ساده ای هستند که از فشار روی ستون فقرات کم می کنند.

پروفسور برند کلدنی، رئیس بخش ارتوپدی و جراحی سوانج کلینیک هرتسوگن آواراش افزود: انسان در طبیعت خود جاننداری متحرک است نه تنبل. بدن انسان نیاز به تحرک دارد تا در مناسب ترین فرم خود بماند.

او نیز مانند سایر متخصصان این رشته، زل زدن به صفحه کامپیوتر، نشستن مداوم در دفتر یا پشت میز کار را برای بدن انسان سم می داند.

این متخصصان تأکید دارند که آناتومی بدن با توجه به تکامل طبیعی خود نیازمند آن است که در حالت ایستاده یا رفتن از یک مکان به مکان دیگر، حرکات مختلفی انجام دهد تا در مناسب ترین فرم خود بماند.



درست بشینید!
کمرتان را صاف و عمود نگاه دارید. به یاد داشته باشید، خمیدگی ممنوع! سعی کنید همیشه سر و گردن را صاف و دست ها را نیز در کناره ها عمود قرار دهید.

مانیتورتان را تنظیم کنید!
صفحه نمایشگر را طوری تنظیم کنید تا بدون نیاز به تکان دادن سر یا کمر همه چیز را واضح و بدون دردسر ببینید.

ماوس و صفحه کلید را در جای صحیح قرار دهید!
ماوس و کیبورد را هر دو نزدیک به هم و در یک سطح قرار دهید. سعی کنید در هنگام تایپ آرنج هایتان با زاویه ۹۰ درجه و مچ ها نیز در یک خط با بازوها قرار بگیرند.

صندلی را تنظیم کنید!
ران ها را کمی بالاتر از زانوها قرار دهید و کف پاها را نیز به صورت کامل روی سطح زمین بگذارید.

به صورت منظم استراحت کنید!
تقریباً هر ۲۰ دقیقه استراحتی کوتاه در حد ۱۵ یا ۳۰ ثانیه داشته باشید. سعی کنید در طول روز مقدار استراحت ها را طولانی تر کنید.

”بھکاران کرامی متولد مرداد ماہ تولدتان مبارک“



تأمین
شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشین تامين
روابط عمومی