



GO, has developed new tank truck design which will be implemented in a phased manner.

## In this Issue

- Drivers' Recognition Awards Held for January, February and March 2
- GO Kick-starts Spring Tree Plantation for the Season 2
- Joiners and Leavers 3
- GO Best Zone Manager for 1st Quarter 2022 3
- Promotions at GO 3
- GO Hosts Corporate Iftar Dinner 4
- How to Beat Heatstroke 4



## Calibration Unit Installed at Mahmoodkot Terminal

go has recently installed a state-of-the-art calibration unit at its Mahmoodkot Terminal. A need was being felt to establish the company's own calibration unit to ensure consistency of the calibration of Tank Trucks (T/Ts) filling product from the company locations and for the company from 3rd party locations. Besides calibrating the T/Ts, the Calibration Unit, which was commissioned on March 8, 2022, will be utilized for random cross-checking of T/Ts with suspicious calibration charts. For this purpose, a piece of land measuring 21 kanals and 6 marlas was purchased adjacent to Mahmoodkot Terminal.

The Calibration Unit consists of 2 bays which means simultaneous calibration of 2 T/Ts can be done at the facility. The Unit has a total of 4 Filler Tanks, one each of 10,000 litres, 5,000 litres, 2,000 litres and

*Continued on page 4*



## HUMAN RESOURCE

## Best Employees of 2021

**Mr. Noman Manzoor**  
(Manager - COCO Retail Outlets)



Mr. Noman Manzoor, Manager - COCO Retail Outlets, has been awarded Best Employee of 2021 in the Management category. He has displayed a high degree of dedication and professionalism throughout the year. He was instrumental in deploying and amiably running Newly Commissioned and Functional COCO Retail Outlets.

With his dedication and high level of commitment, the average sale of COCO Retail Outlets also increased considerably. Through his able leadership, he has successfully managed a large number of employees.

*Continued on page 3*

## Gas & Oil Pakistan Ltd.

Corporate Office: 23-T, Gulberg II, Lahore, Pakistan. UAN: (+92 42) 111 46 46 46, Fax: (+92 42) 35778770

Karachi Regional Office: Suite # 209, 2nd Floor, Park Towers, Clifton, Karachi, Pakistan. Tel: (+92 21) 35290201-4, Fax: (+92 21) 35290205

Multan Regional Office: 75-D, Qasim Road, Old NADRA Office, Multan Cantt., Multan, Pakistan. Tel: +92-61 450 4571

[www.gno.com.pk](http://www.gno.com.pk)

For queries/feedback, please write to us on: [salman.fazli@gno.com.pk](mailto:salman.fazli@gno.com.pk)



gopakistanlimited



gopakistanlimited



gopakistanltd



Gas & Oil Pakistan



Gas & Oil Pakistan Ltd



# Drivers' Recognition Awards Held for January, February and March

In recognition of safe and efficient tank-truck driving, the following drivers of our cartage contractors were awarded with appreciation certificates and cash prizes for the months of January, February and March 2022.

## January 2022

1. Mr. Javed Ali s/o Mr. Nadir Ali
2. Mr. Riaz Ahmed s/o. Mr. Panooh Khan
3. Mr. Allah Ditta s/o. Mr. Abdul Rasheed

## February 2022

1. Mr. Naseem Abbas  
s/o Mr. Dilmeer Ahmad
2. Mr. Inayatullah s/o. Mr. Ameerullah
3. Mr. Muhammad Akram  
s/o. Mr. Haji Muhammad

## March 2022

1. Mr. Muhammad Akmal s/o Jam Najeeb
2. Mr. Maqsood Ahmed  
s/o Muhammad Sharif
3. Mr. Naseer Ahmad s/o Rafique Ahmad



Drivers' Recognition Awards January, 2022



Drivers' Recognition Awards February, 2022



Drivers' Recognition Awards March, 2022



# GO Kick-starts Spring Tree Plantation for the Season

As has been the norm at GO, this time again 'GO Nursery Renala Khurd' actively participated in the tree plantation drive during the 'Spring Tree Plantation Season' from February 2022 to April 2022. During the drive, a total of 140,000 saplings of various plants (e.g. shady trees, fruit trees and floral plants) were prepared and distributed amongst various setups across the country. Efforts are being made to further enhance the capacity of GO Nursery to grow more plants and trees for making Pakistan further green and beautiful in the days to come. Under the drive, a flagship tree-planting and afforestation programme initiated by GO and a large number of saplings were donated to various educational institutions, government and military setups, as shown in the following:



Divisional Public School,  
College Renala Khurd



DSP Office Sahiwal



KPK Police, Peju, Lakki Marwat



Office of the Senior Civil Judge,  
Lahore Division



Commerce College Sahiwal



Askari School Sadhoki, Gujranwala



## Best Employees of 2021

Continued from page 1

### Mr. Mirza Ishtiaq Baig (Senior Technician - Filling)

Mr. Mirza Ishtiaq Baig, Senior Technician - Filling, has been awarded the Best Employee of 2021 in the Non-Management category. He performs duties of Tanks Gauging and calculates Loss/Gain. He was instrumental in saving approximately Rs. 7 million of the Company in 2021. Has handled lube inventory and maintained it well. Through preventive maintenance, Mr. Baig independently undertakes Mechanical/Electrical repair works and saves service expenses at Sahiwal Depot.



Both winners were awarded with a Certificate of Recognition and a Souvenir, along with Rs. 200,000 each as the Financial Reward. The Management congratulates both winners and wishes them the best in their future assignments.

## GO Best Zone Manager for 1st Quarter 2022

Mr. Ozair Haseeb, Assistant Manager - Sales & Marketing, Karachi Zone, has been nominated as the Best Zone Manager for the 1st Quarter, 2022. He has been honored with the GO Best Zone Manager accolade for his outstanding performance during the 1st Quarter, 2022.

Joiners		
Sr.No.	Name	Designation
1.	Sohail Latif	Senior Manager-Corporate Finance
2.	Abdullah Amjad	Manager-IT
3.	Faizan Khaliq	Executive-NFR
4.	Mobeen Ahmed	Executive-Lubeware House
5.	Muhammad Saad Shakeel	Officer-Operations
6.	Yousaf Shafqat	Officer-IT
7.	Izhar Ali	Officer-Finance
8.	Safdar Abbas	Officer-Quality Assurance
9.	Shumaila Akhter	Officer-Front Desk and Support
Outgoing Team Members		
Sr.No.	Name	Designation
1.	M Owais Zubairi	DGM-Cards and Industrial Sales
2.	Furqan Younas	Executive-Operations
3.	Abdul Haseeb	Executive-Engineer
4.	Umar Rafi	Officer-Sales & Marketing

The nominations were based on strict evaluation and screening of the rest of the Zone Managers operating across the country. GO

congratulated Mr. Haseeb and awarded him with appreciation certificate and a cash prize of Rs. 50,000 for his sterling work.

GO officially recognizes the dedicated efforts put in by all other Zone Managers in particular in order to spur them on to strive for the optimum performance in their respective zones and areas.



## Promotions at GO

GO is pleased to announce that following employees have been promoted, effective from April 02, 2022, against the designations as mentioned below:

MANAGEMENT		
S.No.	Name	Designation
1.	Muhammad Farhan Idrees	Deputy General Manager - Supply
2.	Shoaib Nazir	Manager-Quality
3.	Mirza Muhammad Umair Ismail	Asst. Manager-Operations
4.	Mirza Babar Saeed	Asst. Manager-Projects
5.	Wasim Aksar	Asst. Manager-Sales & Marketing
6.	Rashid Amin	Asst. Manager-Finance
7.	Muhammad Zia Rasheed	Asst. Manager-Supply
8.	Muhammad Hassan Rauf	Asst. Manager-Administration
9.	Abdul Hannan Khalid	Executive-IT
10.	Khizar Hayat Khan	Executive-Physical Reporting
11.	Muhammad Amjad	Executive-Physical Reporting
12.	Bashir Ahmed Awan	Executive-Quality Control
13.	Umair Ahmed	Executive-Operations
14.	Haris Mushtaq	Executive-Sales & Marketing

NON-MANAGEMENT		
S.No.	Name	Designation
1.	Muhammad Shafi Sabir	Head Supervisor-Recovery
2.	Muhammad Riaz	Senior Supervisor-Operations
3.	Muhammad Rafiq	Senior Supervisor-Vigilance
4.	Babar Ali	Senior Supervisor-Operations
5.	Sadaqat Ali	Senior Supervisor-Admin
6.	Muhammad Rizwan	Senior Supervisor-Operations
7.	Samiullah	Senior Supervisor-Operations
8.	Muhammad Waqar	Junior Supervisor
9.	Muhammad Afzal	Junior Supervisor
10.	Syed Qasim Raza	Senior Technician
11.	Mehtab Akram	Senior Lab Technician
12.	Awais Zafar	Asst. Senior Technician
13.	Abdullah Mehmood	Asst. Senior Technician
14.	Abdul Wali Khan	Asst. Senior Technician
15.	Altaf Hussain	Senior Driver
16.	Muhammad Usman	Asst. Dispatcher

GO congratulates the above employees and wishes them success in the future.

# GO Hosts Corporate Iftar Dinner



'Corporate Iftar Dinner' in Karachi



go organized a 'Corporate Iftar Dinner' for its employees in Lahore, Karachi and Sahiwal. The iftar dinner was well attended by all staff members at their respective locations. This provided an opportunity for all employees and GO management to interact with each other, away from the regular office environment.



'Corporate Iftar Dinner' in Lahore



'Corporate Iftar Dinner' in Sahiwal

## OPERATIONS

### Calibration Unit Installed at Mahmoodkot Terminal

*Continued from page 1*

1,000 litres capacity and have been duly calibrated, verified and sealed by the SGS that has also been tasked with operating the Calibration Unit and issuing the Calibration Charts. This will ensure integrity of the calibration plus consistency with the best industrial practices. The Calibration Unit has a capacity to calibrate 150 T/Ts per month at the rate of 6 T/Ts per day during the normal working hours.



## HSE

### How to Beat Heatstroke

With the advent of summer which coincides with the holy month of Ramadan this year, the chance of falling prey to heatstroke is much higher due to dehydration and exposure to sunlight. Hence, it is worthwhile to create a much-needed awareness on the subject.

Heatstroke is a condition caused by body overheating, usually as a result of prolonged exposure to sunlight or physical exertion in a high temperature environment. Heatstroke is the most severe form of heat in-

jury, which usually occurs when the body temperature rises to 104 °F (40 C) or higher and requires emergency treatment. In other ways, untreated heatstroke can quickly damage the brain, heart, kidneys and muscles. The damage worsens when the longer treatment is delayed, increasing risk of serious complications or even death.

#### SYMPTOMS

Heatstroke signs and symptoms include the following:



- **High body temperature.** A core body temperature of 104 °F (40 °C) or higher.
- **Altered mental state or behavior.** Confusion, agitation, slurred speech, irritability, delirium, seizures and coma can all result from heatstroke.
- **Alteration in sweating.** In heatstroke brought on by hot weather, skin will feel hot and dry to the touch. However, in heatstroke brought on by strenuous exercise, skin may feel dry or slightly moist.
- **Nausea and vomiting.** You may feel sick to your stomach or vomit.
- **Flushed skin.** Your skin may turn red as your body temperature increases.
- **Rapid breathing.** Your breathing may become rapid and shallow.
- **Racing heart rate.** Your pulse may significantly increase because heat stress places a tremendous burden on your heart to help cool your body.
- **Headache.** Your head may throb.

## CAUSES

Heatstroke can occur as a result of:

- **Exposure to a hot environment.** In a type of heatstroke, called nonexertional (classic) heatstroke, being in a hot environment leads to a rise in core body temperature. This type of heatstroke typically occurs after exposure to hot, humid weather, especially for prolonged periods. It occurs most often in older adults and in people with chronic illness.
- **Strenuous activity.** Exertional heatstroke is caused by an increase in core body temperature brought on by intense physical activity in hot weather. Anyone exercising or working in hot weather can get exertional heatstroke, but it's most likely to occur if you're not used to high temperatures.

## RISK FACTORS

Anyone can develop heatstroke, but several factors increase your risk:

- **Age.** Your ability to cope with extreme heat depends on the strength of your central nervous system. In the very young, the central nervous system is not fully developed, and in adults over 65, the central nervous system begins to deteriorate, which makes your body less able to cope with changes in body temperature. Both age groups usually have difficulty remaining hydrated, which also increases risk.
- **Exertion in hot weather.** Military training and participating in sports, such as football or long-distance running events, in hot weather are among the situations that can lead to heatstroke.
- **Sudden exposure to hot weather.** You may be more susceptible to heat-related illness if you're exposed to a sudden increase in temperature, such as during an early-summer heat wave or travel to a hotter climate.
- **A lack of air conditioning.** Fans may make you feel better, but during sustained hot weather, air conditioning is the most effective way to cool down and lower humidity.
- **Certain medications.** Some medications affect your body's ability to stay hydrated and respond to heat. Be especially careful in hot weather if you take medications that narrow your blood vessels (vasoconstrictors), regulate your blood pressure by blocking adrenaline (beta blockers), rid your body of sodium and water (diuretics), or reduce psychiatric symptoms (anti-depressants or anti-psychotics).
- **Certain health conditions.** Certain chronic illnesses, such as heart or lung disease, might increase your risk of heatstroke. So can being obese, being sedentary and having a history of previous heatstroke.

## COMPLICATIONS

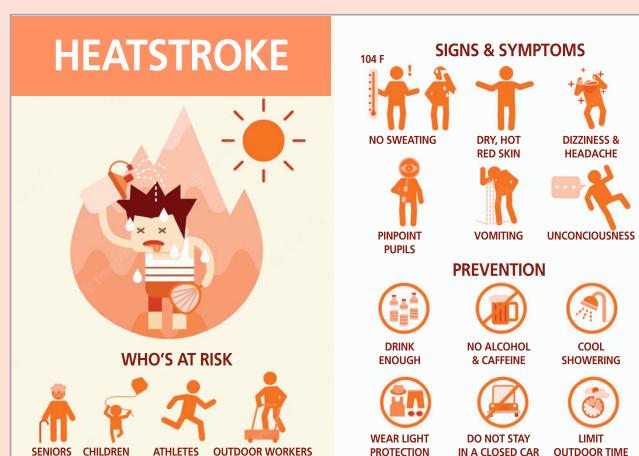
Heatstroke can result in a number of complications, depending on how long the body temperature is high. Severe complications include:

- **Vital organ damage.** Without a quick response to lower body temperature, heatstroke can cause your brain or other vital organs to swell, possibly resulting in permanent damage.
- **Death.** Without prompt and adequate treatment, heatstroke can be fatal.

## PREVENTION

Heatstroke is predictable and preventable. Take the following steps to prevent heatstroke during hot weather:

- **Wear loose fitting, lightweight clothing.** Wearing excess clothing or clothing that fits tightly won't allow your body to cool properly.
- **Protect against sunburn.** Sunburn affects your body's ability to cool itself, so protect yourself outdoors with a wide-brimmed hat and sunglasses and use a broad-spectrum sunscreen with an SPF of at least 15.
- **Drink plenty of fluids.** Staying hydrated will help your body sweat and maintain a normal body temperature.
- **Take extra precautions with certain medications.** Be on the lookout for heat-related problems if you take medications that can



affect your body's ability to stay hydrated and dissipate heat.

- **Never leave anyone in a parked car.** This is a common cause of heat-related deaths in children. When parked in the sun, the temperature in your car can rise 20 degrees F (more than 11 °C) in 10 minutes. It's not safe to leave a person in a parked car in warm or hot weather, even if the windows are cracked or the car is in shade. When your car is parked, keep it locked to prevent a child from getting inside.
- **Take it easy during the hottest parts of the day.** If you can't avoid strenuous activity in hot weather, drink fluids and rest frequently in a cool spot. Try to schedule exercise or physical labor for cooler parts of the day, such as early morning or evening.
- **Get acclimated.** Limit time spent working or exercising in heat until you're conditioned to it. People who are not used to hot weather are especially susceptible to heat-related illness. It can take several weeks for your body to adjust to hot weather.
- **Be cautious if you're at increased risk.** If you take medications or have a condition that increases your risk of heat-related problems, avoid the heat and act quickly if you notice symptoms of overheating. If you participate in a strenuous sporting event or activity in hot weather, make sure there are medical services available in case of a heat emergency.





# RETAIL OUTLETS

**GO** is celebrating 1,000 retail outlets nationwide,  
so no matter where you are, you'll  
always have a way to **GO**.



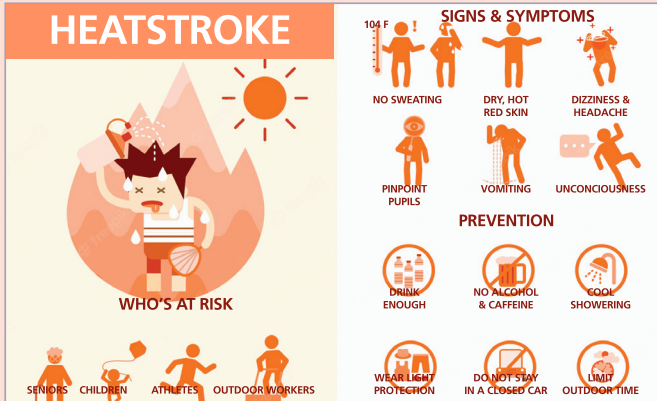


# RETAIL OUTLETS

GO ملک بھر میں اپنے 1,000 ریٹیل آؤٹ لیٹس کا قیام عظیم الشان  
طریقے سے منارہا ہے۔ لہذا آپ چاہے کہیں بھی بستے ہوں  
GO کے ریٹیل آؤٹ لیٹس ہمہ وقت آپ کی پہنچ میں ہیں۔



- رہا۔ شدید پیچیدگیاں درج ذیل شامل ہیں۔
- اہم اعضا کو نقصان۔ جسم کے درجہ حرارت کو فوری کم نہ کرنے کی صورت میں ہیٹ اسٹروک سے آپ کا دماغ یا دیگر اہم اعضا سوچ سکتے ہیں جس سے مستقل نقصان ہونے کا خدشہ ہو سکتا ہے۔
- موت۔ فوری اور مناسب علاج کے بغیر ہیٹ اسٹروک جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔
- احتیاط:
- ہیٹ اسٹروک قابل تشخیص ہے اور اس سے بچا جاسکتا ہے۔
- ڈھیلے ڈھالے اور ہلکے کپڑے۔ تنگ اور چست کپڑے آپ کے جسم کو مناسب انداز میں ٹھنڈا نہیں ہونے دیتے۔
- دھوپ کی جلن سے تحفظ۔ دھوپ سے ہونے والی جلن سے جسم کی خود کو ٹھنڈا کرنے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے اس لئے گھر سے باہر ٹوپی اور دھوپ کے چشمے پہن کر جائیں اور کم از کم 15 ایس پی ایف کے ساتھ سن سکرین کا استعمال کریں۔
- وافر مقدار میں مشروبات کا استعمال۔ جسم میں وافر مقدار میں پانی کا ہونا پسینہ لانے اور جسم کا معمول کا درجہ حرارت برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔
- کچھ ادویات کے ساتھ اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ اگر آپ ایسی دوائیں لیتے ہیں جو آپ کے جسم کی ہائیڈریٹ رہنے اور گرمی کو ختم کرنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہیں تو گرمی سے متعلق مسائل درپیش ہو سکتے ہیں۔
- کسی کو پارک کی گئی گاڑی میں نہ چھوڑیں۔ یہ بچوں میں گرمی سے ہونے والی اموات کی عام وجہ ہے۔ جب گاڑی دھوپ میں پارک کی جاتی ہے تو آپ کی گاڑی کا درجہ حرارت 10 منٹس



- میں 20 ڈگری فارن ہائیٹ (11 سینٹی گریڈ سے زیادہ) بڑھ سکتا ہے۔ گرم موسم میں پارک کی گئی کار میں کسی کو چھوڑنا محفوظ نہیں ہے یہاں تک کہ گاڑی کی کھڑکیوں میں دراڑیں پڑی ہوں یا گاڑی چھوڑیں میں ہی کیوں نہ کھڑی ہو۔ جب آپ گاڑی پارک کریں تو اسے لاک کر دیں تاکہ بچے اس میں بیٹھ نہ پائیں۔
- دن کے گرم ترین حصوں کے دوران پرسکون رہیں۔ اگر آپ گرم موسم میں سخت سرگرمی سے گریز نہیں کر سکتے ہیں، تو پانی کا زیادہ استعمال کریں اور کسی ٹھنڈی جگہ پر کثرت سے آرام کریں۔ دن کے ٹھنڈے حصوں جیسے صبح یا شام کے لیے ورزش یا جسمانی مشقت کا شیڈول بنانے کی کوشش کریں۔
- خود کو ماحول سے مانوس کریں۔ گرمی میں کام کرنے یا ورزش کرنے میں وقت کو اس وقت تک محدود کریں جب تک کہ آپ اس کے عادی نہ ہو جائیں۔ جو لوگ گرم موسم کے عادی نہیں ہیں وہ خاص طور پر گرمی سے متعلق بیماری کا شکار ہوتے ہیں۔ آپ کے جسم کو گرم موسم کا عادی ہونے میں کئی ہفتے لگ سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو زیادہ خطرہ ہے تو محتاط رہیں۔ اگر آپ دوائیں لیتے ہیں یا ایسی حالت ہے جس سے آپ کو گرمی سے متعلق مسائل کا خطرہ لاحق ہوتا ہے تو گرمی سے بچیں اور اگر آپ کو زیادہ گرمی کی علامات نظر آئیں تو فوری طور پر اقدام اٹھائیں۔ اگر آپ گرم موسم میں کھیلوں کے کسی سخت ایونٹ یا سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں، تو یقینی بنائیں کہ ہیٹ ایئر جنسی کی صورت میں طبی خدمات دستیاب ہوں۔

- ہیٹ اسٹروک سے فوری حالت یارویے میں تبدیلی۔ الجھن، بے چینی، بولنے میں دشواری، بے ہوش ہونا، غشی کے دورے پڑنا اور کوما جیسی صورتحال کا سامنا ہو سکتا ہے۔
- شدید گرمی کے باوجود پسینہ نہ آنا۔ گرم موسم کی وجہ سے ہونے والے ہیٹ اسٹروک کی وجہ سے جلد گرم محسوس اور خشک محسوس ہوتی ہے۔ تاہم سخت ورزش کی وجہ سے ہونے والے ہیٹ اسٹروک سے جلد خشک یا قدرے نم محسوس ہو سکتی ہے۔
- سر پھکانا اور قے آنا۔ آپ کو معدہ میں درمخسوس ہو سکتا یا قے آسکتی ہے۔
- جلد کا سرخ ہونا۔ درجہ حرارت بڑھنے سے آپ کی جلد کا رنگ سرخ ہو سکتا ہے۔
- سانس چڑھنا۔ آپ کو سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہے۔
- دل کی دھڑکن کا تیز ہونا۔ آپ کی نبض کی رفتار تیز ہو سکتی ہے کیونکہ ہیٹ کا دباؤ آپ کے جسم کو ٹھنڈا کرنے کیلئے آپ کے دل پر بہت زیادہ بوجھ ڈالتا ہے۔
- سر درد۔ آپ کے سر میں درد ہو سکتا ہے۔
- وجوہات:

- ہیٹ اسٹروک مندرجہ ذیل وجوہات کی وجہ سے ہو سکتا ہے:
- گرم موسم میں زیادہ دیر تک رہنا۔ ہیٹ اسٹروک کی ایک قسم جسے غیر مشقتی (کلاسیک) ہیٹ اسٹروک کہا جاتا ہے، گرم موسم میں زیادہ دیر تک رہنے کی وجہ سے جسم کے درجہ حرارت کے بڑھنے کا سبب بنتا ہے۔ اس قسم کا ہیٹ اسٹروک زیادہ دیر تک گرمی اور نمی میں رہنے سے ہوتا ہے۔ اس کا زیادہ تر شکار بزرگ اور دائمی امراض کے افراد ہوتے ہیں۔
- سخت سرگرمی۔ سخت سرگرمی یا مشقت سے ہونے والے ہیٹ اسٹروک گرم موسم میں سخت جسمانی سرگرمی کرنے کی وجہ سے جسمانی درجہ حرارت کو بڑھا دیتا ہے۔ گرم موسم میں ورزش یا کام کرنے والا ہر شخص اس قسم کے ہیٹ اسٹروک کا شکار ہو سکتا ہے لیکن اس کے شکار ہونے کا زیادہ امکان ہے اگر آپ زیادہ درجہ حرارت میں رہنے کے عادی نہیں ہیں۔

خطرات:

- کوئی بھی فرد ہیٹ اسٹروک کا شکار ہو سکتا ہے۔
- عمر۔ شدید گرمی سے نمٹنے کی آپ کی صلاحیت کا انحصار آپ کے مرکزی اعصابی نظام کی مضبوطی پر ہے۔ اوائل عمری میں مرکزی اعصابی نظام مکمل طور پر تشکیل نہیں پاتا اور 65 سے زائد عمر کے افراد کا مرکزی اعصابی نظام کمزور ہونا شروع ہو جاتا ہے جس سے آپ کے جسم میں جسمانی درجہ حرارت میں تبدیلی سے نمٹنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ دونوں عمر کے گروپوں کیلئے عام طور پر ہائیڈریٹ رہنا مشکل ہوتا ہے جس سے خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- گرم موسم میں جسمانی مشقت۔ گرم موسم میں فوجی تربیت اور کھیل میں شرکت جیسا کہ فٹ بال یا بے فاصلے کی دوڑ ہیٹ اسٹروک کا سبب بن سکتی ہے۔
- sudden increase in temperature, such as during an early-summer heat wave or travel to a hotter climate.
- اچانک شدید گرمی کا سامنا کرنا۔ موسم گرما کے آغاز میں گرم لو یا گرم ترین موسم میں سفر کے دوران درجہ حرارت میں اچانک اضافہ کا سامنا کرنے پر آپ دل سے متعلق بیماری کا شکار ہو سکتے ہیں۔
- ایئر کنڈیشننگ کی کمی۔ پنکھوں سے آپ قدر بہتر محسوس کر سکتے ہیں لیکن مسلسل گرم موسم کے دوران ایئر کنڈیشننگ ماحول کو ٹھنڈا کرنے اور نمی کو کم کرنے کیلئے ایک بہترین طریقہ ہے۔
- مخصوص ادویات۔ چند ادویات آپ کے جسم کو ہائیڈریٹ رہنے اور گرمی سے نمٹنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہیں۔ گرم موسم میں خاص طور پر احتیاط کریں اگر آپ ایسی ادویات استعمال کرتے ہیں جو آپ خون کی شریانیں (واسکونسٹرکٹرز) تنگ کرتی ہیں، ڈائریٹلائن (بیٹا بلاکر) کو بلا کر کے بلڈ پریشر کو معمول پر لاتا ہیں، جسم کو سوڈیم اور پانی (ڈائریٹکس) کی کھینچا کر کرتی ہیں یا انقباضی علامات کو کم کرتی ہیں (اینٹی ڈیپریسینٹس یا اینٹی سائیکلوٹکس)۔
- خاص طبی حالتیں۔ مخصوص دائمی بیماری جیسا کہ دل یا پھیپھڑوں کی بیماری ہیٹ اسٹروک سے متاثر ہونے کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ ہیٹ اسٹروک صحت سے متعلق بعض پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے جس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کے جسم کا درجہ حرارت کتنے عرصہ زیادہ



## GO کی جانب سے کارپوریٹ افطار ڈنر کا انعقاد



کراچی میں کارپوریٹ افطار ڈنر کا انعقاد



لاہور میں کارپوریٹ افطار ڈنر کا انعقاد

GO نے لاہور، کراچی اور ساہیوال میں اپنے ملازمین کے لیے کارپوریٹ افطار ڈنر کا اہتمام کیا۔ تمام اسٹاف اراکین نے اپنے متعلقہ مقامات پر افطار ڈنر میں شرکت کی۔ افطار ڈنر سے تمام ملازمین اور GO انتظامیہ کو دفتری ماحول سے نکل کر ایک دوسرے کے ساتھ میل جول کا موقع ملا۔



ساہیوال میں کارپوریٹ افطار ڈنر کا انعقاد

## محمود کوٹ ٹرمینل میں کیلیبریشن یونٹ کی تنصیب



صفحہ نمبر 12 سے پیوستہ



ہیں جن کی ایس جی ایس کی طرف سے درست طریقے سے پیمائش، تصدیق کی گئی اور انہیں سیل کیا گیا۔ یہ پیمائش اور سالمیت اور بہترین صنعتی طریقوں کے ساتھ مطابقت کو یقینی بنائے گا۔ کیلیبریشن یونٹ معمول کے کاروباری اوقات کار کے دوران 6 ٹی/ٹیز یومیہ کی شرح سے 150 ٹی/ٹیز ماہانہ پیمائش کرنے کی صلاحیت کا حامل ہے۔

## ہیٹ اسٹروک سے کس طرح محفوظ رہیں؟



اس سے دماغ، دل، گردوں اور پٹھوں کو تیزی سے نقصان پہنچتا ہے۔ جتنا علاج میں تاخیر کی جائے اتنا ہی نقصان زیادہ ہوتا ہے جس سے صحت کے پیچیدہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں یا جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔

علامات:

ہیٹ اسٹروک کی عمومی علامات درج ذیل ہیں:

- جسم کا زیادہ درجہ حرارت۔ جسم کا درجہ حرارت 104 فارن ہائیٹ (40 سینٹی گریڈ) یا اس سے زیادہ ہونا۔

رواں سال رمضان کے مہینے میں موسم گرما کی آمد کے ساتھ پانی کی کمی اور تیز دھوپ کی وجہ سے ہیٹ اسٹروک سے متاثر ہونے کے بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ چنانچہ ہیٹ اسٹروک سے متعلق آگاہی پیدا کرنا بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔

ہیٹ اسٹروک شدید گرمی میں زیادہ دیر تک رہنے یا زیادہ درجہ حرارت میں جسمانی مشقت کے نتیجے میں جسم کے درجہ حرارت کے زیادہ ہونے کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ ہیٹ اسٹروک گرمی کی سب سے خطرناک شکل ہے جو درجہ حرارت کے 104 فارن ہائیٹ (40 سینٹی گریڈ) یا اس سے زیادہ ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے اور اس کا شکاری ایمر جنسی میں ہوتا ہے۔ اگر ہیٹ اسٹروک کا علاج نہ کیا جائے تو



اسکریننگ کی بنیاد پر کی گئی ہیں۔ حسیب کو تعریفی سرٹیفکیٹ اور 50,000 روپے کے نقد انعام سے نوازا گیا۔

GO باضابطہ طور پر دیگر تمام زون میجرز کی پوزم کاوشوں کو تسلیم کرتا ہے تاکہ انہیں اپنے متعلقہ زون اور علاقوں میں بہترین کارکردگی کے لیے کوشش کرنے کی ترغیب دی جاسکے۔

## ترقی پانے والے ملازمین

GO مندرجہ ذیل ملازمین کی ترقی کا مسرت سے اعلان کرتا ہے جو 2 اپریل، 2022 سے موثر ہوں گی۔

نمبر شمار	ملازمین کے نام	عہدہ
1.	محمد فرحان ادیس	ڈپٹی جنرل میجر سپلائی
2.	شعیب نظیر	میجر۔ کوالٹی
3.	مرزا محمد عمیر اسماعیل	اسٹنٹ میجر۔ آپریشنز
4.	مرزا بابر سعید	اسٹنٹ میجر۔ پرائیکٹس
5.	وسیم اکٹر	اسٹنٹ میجر۔ سیلز اینڈ مارکیٹنگ
6.	رشید امین	اسٹنٹ میجر۔ فنانس
7.	محمد ضیاء رشید	اسٹنٹ میجر۔ سپلائی
8.	محمد حسن رؤف	اسٹنٹ میجر۔ ایڈمنسٹریشن
9.	عبدالحنان خالد	ایگزیکٹو۔ آئی ٹی
10.	خضر حیات خان	ایگزیکٹو۔ فیکلر رپورٹنگ
11.	محمد امجد	ایگزیکٹو۔ فیکلر رپورٹنگ
12.	بشیر احمد اعوان	ایگزیکٹو۔ کوالٹی کنٹرول
13.	عمیر احمد	ایگزیکٹو۔ آپریشنز
14.	حارث مشتاق	ایگزیکٹو۔ سیلز اینڈ مارکیٹنگ

### نان میجمنٹ

نمبر شمار	ملازمین کے نام	عہدہ
1.	محمد شفیع صابر	ہیڈ سپروائزر۔ ریکوری
2.	محمد ریاض	سینئر سپروائزر۔ آپریشنز
3.	محمد رفیق	سینئر سپروائزر۔ مینٹیننس
4.	بابر علی	سینئر سپروائزر۔ آپریشنز
5.	صداقت علی	سینئر سپروائزر۔ ایڈمن
6.	محمد رضوان	سینئر سپروائزر۔ آپریشنز
7.	سہیل اللہ	سینئر سپروائزر۔ آپریشنز
8.	محمد وقار	جونیئر سپروائزر
9.	محمد افضل	جونیئر سپروائزر
10.	سید قاسم رضا	سینئر ٹیکنیشن
11.	مہتاب اکرم	سینئر لیپ ٹیکنیشن
12.	اولیس ظفر	اسٹنٹ سینئر ٹیکنیشن
13.	عبداللہ محمود	اسٹنٹ سینئر ٹیکنیشن
14.	عبدالولی خان	اسٹنٹ سینئر ٹیکنیشن
15.	الطاف حسین	سینئر ڈرائیور
16.	محمد عثمان	اسٹنٹ ڈسپنچر

GO مذکورہ بالا ملازمین کو مبارک باد پیش کرتا ہے اور مستقبل میں کامیابی کیلئے نیک خواہش کا اظہار کرتا ہے۔

## بیسٹ ایمپلائز آف 2021

صفحہ نمبر 12 سے پیوستہ

### مرزا اشتیاق بیگ صاحب (سینئر ٹیکنیشن۔ فیلنگ)

مرزا اشتیاق بیگ صاحب، سینئر ٹیکنیشن۔ فیلنگ کا نان میجمنٹ کیلگری میں 2021 کے بہترین ملازم کا ایوارڈ دیا گیا۔ وہ ٹینکس گچنگ کے فرائض سرانجام دیتے ہیں اور نفع و نقصان کا اندازہ لگاتے ہیں۔ انہوں نے 2021 میں کمپنی کے تقریباً 7 ملین کی بچت کی ہے۔ انہوں نے لیوب انویسٹی کو اچھے انداز میں سنبھالا ہے۔ احتیاطی مینٹی ننس کے ذریعے بیگ آزادانہ طور پر مکینیکل/لیکٹریکل مرمتی کام سرانجام دیتے ہیں جس سے ساہیوال ڈپو میں سروس کے اخراجات کی بچت ہوتی ہے۔



دونوں ایوارڈ یافتگان کو اعترافی سرٹیفکیٹ اور سووینیر کے ساتھ مالی ایوارڈ کے طور پر 200,000 روپے فی دیے گئے۔ میجمنٹ دونوں ملازمین کو مبارک دیتی ہے اور مستقبل میں ان کامیابی کے لیے نیک خواہشات کا اظہار کرتی ہے۔

## 2022 کی سب سے مایہ کی لیے بیسٹ زون منیجر

عزیز حسیب صاحب، اسٹنٹ میجر۔ سیلز اینڈ مارکیٹنگ، کراچی زون کو 2022 کی پہلی سہ ماہی کے دوران غیر معمولی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے پر GO بیسٹ زون منیجر کے ایوارڈ سے نوازا گیا۔ ایوارڈ کے لیے نامزد گئیاں ملک بھر میں کام کرنے والے زون میجرز کی سخت جانچ پڑتال اور

### نئی تقرریاں

نمبر شمار	ملازمین کے نام	عہدہ
1.	سہیل لطیف	سینئر میجر۔ کارپوریٹ فنانس
2.	عبداللہ امجد	میجر۔ آئی ٹی
3.	فیضان خالق	ایگزیکٹو۔ این ایف آر
4.	مبین احمد	ایگزیکٹو۔ لیوب و سیر ہاؤس
5.	محمد سعد ثقیل	آفیسر۔ آپریشنز
6.	یوسف شفیقت	آفیسر۔ آئی ٹی
7.	اظہار علی	آفیسر۔ فنانس
8.	صفدر عباس	آفیسر۔ کوالٹی اشورنس
9.	شائلہ اختر	آفیسر۔ فرٹ ڈیک و سپورٹ

### جانے والے ملازمین

نمبر شمار	ملازمین کے نام	عہدہ
1.	ایم او ایس زبیری	ڈی جی ایم۔ کارڈوائڈ سٹریل سیلز
2.	فرقان یونس	ایگزیکٹو۔ آپریشنز
3.	عبدالحمید	ایگزیکٹو۔ انجینئر
4.	عمر رفیع	آفیسر۔ سیلز و مارکیٹنگ



## ڈرائیورز کے لیے اعترافی ایوارڈ کا جنوری، فروری اور مارچ میں انعقاد

محفوظ اور بہترین ٹینک ٹرک ڈرائیونگ کے اعتراف میں ہمارے کٹریکٹرز کے مندرجہ ذیل ڈرائیورز کو جنوری، فروری اور مارچ 2022 کے لئے تعریفی اسناد اور نقد انعامات سے نوازا گیا۔

جنوری 2022

- 1- جابد علی صاحب ولد نادری صاحب
- 2- ریاض احمد صاحب ولد پنو خان صاحب
- 3- اللہ دین صاحب ولد عبدالرشید صاحب

فروری 2022

- 1- نعیم عباس صاحب ولد دل میر احمد صاحب
- 2- عنایت اللہ صاحب ولد امیر اللہ صاحب
- 3- محمد اکرم صاحب ولد حاجی محمد صاحب

مارچ 2022

- 1- محمد امل صاحب ولد جام نجیب صاحب
- 2- مقصود احمد صاحب ولد محمد شریف صاحب
- 3- نصیر احمد صاحب ولد رفیق احمد صاحب



ڈرائیورز کے لیے اعترافی ایوارڈ برائے فروری 2022



ڈرائیورز کے لیے اعترافی ایوارڈ برائے جنوری 2022



ڈرائیورز کے لیے اعترافی ایوارڈ برائے مارچ 2022



## سی ایس آر سیزن کے لیے موسم بہار شجرکاری کا آغاز



ڈویژنل پبلک سکول، کالج رینالہ خورد

جیسا کہ یہ ہمیشہ سے GO کا اصول رہا ہے اس بار پھر GO نرسری رینالہ خورد نے فروری 2022 سے اپریل 2022 تک ”سپرنگ ٹری پلانٹیشن سیزن“ کے دوران شجرکاری مہم میں بھرپور حصہ لیا۔ مہم کے دوران 140,000 پودے (چھاؤں دار درخت، پھل دار درخت اور پھول دار درخت) ملک بھر میں مختلف اداروں میں تقسیم کئے گئے۔ GO نرسری کی زیادہ پودے اور درخت اگانے کی صلاحیت میں اضافہ کے لیے کوششیں جاری ہیں تاکہ آنے والے دونوں میں پاکستان کو مزید سبز اور خوبصورت بنایا جاسکے۔ مہم کے دوران GO کی طرف سے فلیگ شپ ٹری پلانٹنگ اور جنگلات اگانے کا پروگرام شروع کیا گیا اور مختلف تعلیمی اداروں، حکومت اور فوجی مقامات میں بڑی تعداد میں پودے عطیہ کئے گئے جیسا کہ ذیل میں دکھایا گیا ہے۔



آفس آف دی سینئر سول جج، لاہور ڈویژن



کے پی کے پولیس، چنچو، مکی مروت



ڈی ایس پی آفس ساہیوال



عسکری اسکول سادھوکی، گوبرانولہ



کامرس کالج ساہیوال





GO نے نیا ٹینک ٹرک ڈیزائن تخلیق کیا ہے جس کو مرحلہ وار متعارف کیا جائے گا۔

## اس شمارے میں :

- ڈرائیورز کے لیے اعتراضی ایوارڈ کا جنوری، فروری اور مارچ میں انعقاد
- سیزن کے لیے موسم بہار شجر کاری کا آغاز
- بیسٹ ایمپلائز آف 2021
- 2022 کی سہ ماہی کیلئے بیسٹ زون مینیجر
- نئی تقریریں اور علیحدہ گیمیں
- ترقی پانے والے ملازمین
- GO کی جانب سے کارپوریٹ افکارڈ ٹرکا انعقاد
- ہیٹ اسٹرک سے کس طرح محفوظ رہیں؟

## ہیومن ریسورس

### بیسٹ ایمپلائز آف 2021

نعمان منظور صاحب  
(منیجر COCO ریٹیل آؤٹ لیٹس)



نعمان منظور صاحب، منیجر، COCO ریٹیل آؤٹ لیٹس کو مینجمنٹ کیٹگری میں 2021 کے بیسٹ ایمپلائز کا ایوارڈ دیا گیا۔ انہوں نے پورے سال عزم و لگن اور پیشہ وارانہ مہارت کا مظاہرہ کیا۔ انہوں نے COCO ریٹیل آؤٹ لیٹس کو چلانے میں اہم کردار ادا کیا۔

ان کی لگن اور بلند ترین عزم کے ساتھ COCO ریٹیل آؤٹ لیٹس کی اوسط فروخت میں خاطر خواہ اضافہ ہوا۔ اپنی قابل قدر قیادت کے ذریعے انہوں نے ملازمین کی بڑی تعداد کو کامیابی کے ساتھ سنبھالا۔

بقیہ صفحہ نمبر 10

## آپریشنز



### محمود کوٹ ٹرمینل میں کیلبریشن یونٹ کی تنصیب

GO نے حال ہی میں اپنے محمود کوٹ ٹرمینل میں جدید ترین کیلبریشن یونٹ نصب کیا ہے۔ کمپنی کے اپنے کیلبریشن یونٹ نصب کرنے کی ضرورت طویل عرصے سے محسوس کی جا رہی تھی تاکہ کمپنی کے اور تھرڈ پارٹی مقامات سے کمپنی کے لیے ٹینک ٹرکس (ٹی/ٹیوز) فلنگ پراڈکٹ کی پیمائش کی مطابقت کو یقینی بنایا جاسکے۔ ٹی/ٹیوز کی پیمائش کے علاوہ کیلبریشن یونٹ جس نے 8 مارچ، 2022 کام شروع کیا، کو مشکوک پیمائشی چارٹس کے ساتھ ٹی/ٹیوز کی کراس چیکنگ کے لیے بھی استعمال کیا جائے گا۔ اس مقصد کے لیے محمود کوٹ ٹرمینل سے ملحق 21 کنال اور 6 مرلے زمین خریدی گئی ہے۔

کیلبریشن یونٹ دو بیڑ پر مشتمل ہے جس کا مطلب ہے کہ سائٹ پر دو ٹی/ٹیوز کی بیک وقت پیمائش کی جاسکتی ہے۔ یونٹ کے پاس 10,000 لٹرز، 5000 لٹرز، 2000 لٹرز اور 1000 لٹرز کے کل 4 فلر ٹینکس

بقیہ صفحہ نمبر 9

گیس اینڈ آئل پاکستان لمیٹڈ

کارپوریٹ آفس: 23-T، گلبرگ II، لاہور، پاکستان۔ فون: (92 42) 35778770 UAN: (92 42) 111 46 46 46

کراچی رجسٹرڈ آفس: 209، دوسری منزل، پارک ٹاور، گلشن، کراچی، پاکستان۔ ٹیلیفون: (92 21) 35290201 فیکس: (92 21) 35290205

ملتان رجسٹرڈ آفس: ڈی-75، قاسم روڈ، پرانا نادروہ آفس، ملتان، پاکستان۔ ٹیلیفون: (92 61) 450 4571 www.gno.com.pk

مزید معلومات کے لیے ہمیں لکھیں: salman.fazli@gno.com.pk



gopakistanlimited



gopakistanlimited



gopakistanltd



Gas & Oil Pakistan



Gas & Oil Pakistan Ltd