



Safety helmets were gifted by GO to NHMP West Zone, Baluchistan, during road safety activities for bike commuters.

In this Issue

- Celebrating Achievement: GO's First CA Qualifier and the Success of Our CA Trainees 2
- Hajj and Umrah Lucky Draw 2
- Joiners and Leavers 2
- Certificates of Appreciation 3
- HSE Staff Trainings 3
- Fasting and its Importance 4

SALES & MARKETING

The GO Getters! Best Zone Manager for 2023

Mr. Qasim Shafi, Lahore-1 has been nominated as the Best Zone Manager for 2023. He has been honored with the Best Zone Manager accolade for his outstanding performance during the year 2023.

Best Zone Manager for the 3rd and 4th Quarters of 2023

Mr. Ahmed Bilal, Rawalpindi-1, and Mr. Adnan Ashraf, Bahawalnagar, have been nominated as the Best Zone Managers for the 3rd and 4th quarters of 2023, respectively.

The nominations were based on strict evaluation and screening of the rest of the Zone Managers operating across the country. GO congratulated them and awarded them with appreciation certificates and cash prizes for their sterling work.



Best Zone Manager for the 3rd Quarter of 2023

GO, from its very beginning, has taken great pride in itself for being a complete journey partner for its employees across all its divisions and departments. GO has always recognized the dedicated efforts put in by all its zone managers as a means to spur them on to strive for optimal performance in their respective zones and areas.



Best Zone Manager for 2023



Best Zone Manager for the 4th Quarter of 2023

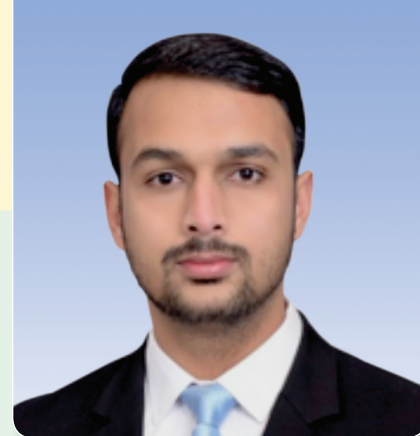
Gas & Oil Pakistan Ltd. (GO)

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: H-5, Faisal Street, Near Gulzar Hospital, Bosan Road, Multan, Pakistan. Tel: (+92 61) 6218821

www.gno.com.pk

For queries/feedback, please write to us on: salman.fazli@gno.com.pk





Celebrating Achievement: GO's First CA Qualifier and the Success of Our CA Trainees

At GO, we are thrilled to share some exciting news from our CA Trainee Program. Launched in 2021 as part of the Training Organization Outside Practice Scheme, the program welcomed its first batch of trainees in September 2021. Fast forward to 2023, and we are celebrating a significant milestone in the journey of our CA trainees.

We are immensely proud to announce that Mr. Hafiz Hanzala Ishfaq, a member of our inaugural batch, has become the first CA trainee at GO to successfully qualify for the Chartered Accountancy Examinations. Mr. Hanzala's accomplishment is not just a personal triumph but also a testament to the high standards and exemplary training provided by our Finance Department. His achievement sets a stellar example for

current and future professionals within our organization.

But the good news doesn't stop there. We extend our heartfelt congratulations to Salman Haider, Shahzaib Hassan Khan, Nabeel Mudassar, Usman Tahir, and Qari Sikandar Rabnawaz, who have also achieved success in their examinations. Their dedication and hard work reflect the ethos of GO, where we strive to nurture and develop top-tier talent.

The success of these talented individuals is a clear indicator of the effectiveness and impact of our CA Trainee Program. As an organization, we are committed to fostering a learning environment that not only aids in professional growth but also contributes to the personal development of our employees.

Hajj and Umrah Lucky Draw



GO carried out a lucky draw for its employees for Hajj and Umrah on Tuesday, February 6, 2024, at the GO Corporate Office in Lahore. The lucky draw was held through electronic balloting in the presence of Draw Team members, the Chief Commercial Officer, the General Manager of HR, and the General Manager of Corporate Coordination. A total of 10 GO employees were selected for Hajj and Umrah, who will be entitled to round-trip tickets together with all boarding and lodging expenses sponsored by GO.

Selected for Hajj

1. Mr. Faisal Shahzad, Officer, COCO
2. Mr. Hafiz Muhammad Zohaib Tanveer, Officer, COCO
3. Mr. Javeed Ali, Supervisor, Physical Reporting
4. Mr. Muhammad Habib, Forecourt Supervisor

Selected for Umrah

1. Mr. Gulraiz Ahmad, Senior Manager, Sales & Marketing
2. Mr. Muhammad Muneeb Ahmed, Assistant Manager, Corporate Communications & Brand
3. Mr. Mujeeb Hussain, Officer, Quality Assurance
4. Mr. Muhammad Aslam, Supervisor, Security & Vigilance
5. Mr. Muhammad Faheem, Filler
6. Mr. Muhammad Nawaz, Filler

GO congratulates all the lucky winners and wishes them a blessed journey.

Joiners

Sr.No.	Name	Designation
1.	Haseeb Munawar	Executive - Internal Audit
2.	Ashir Habib Ahmad	Executive - Sales & Marketing
3.	Hannan Shahid	Executive - Accounts & Finance
4.	Dildar Abbas	Officer - Internal Audit
5.	Syed Kumail Haider Rizvi	Officer - Internal Audit
6.	Hifza Iftikhar	CA - Trainee

Outgoing Team Members

Sr.No.	Name	Designation
1.	Asad Ali	Senior Manager - Project & Maintenance
2.	Rameesha Imtiaz	Assistant Manager - Administration
3.	Umair Qureshi	Executive - Operations
4.	Muhammad Waleed Shahid	Officer - Internal Audit
5.	Muhammad Rana	Officer - Quality Control
6.	Anam Rehman	Assistant - Trainee

Certificates of Appreciation



Head Office



Sahiwal Depot



Renala Khurd

October - December 2023

Mr. Zeeshan Tayyeb, COO presented the Management Staff HSE Certificate of Appreciation to Mr. Kashif Zaheer, COCO Officer, Retail, Head Office Monitoring Team.

Mr. Mujahid Hussain, Head of HSE, presented the Management Staff HSE Certificate of Appreciation to Mr. Muhammad Jameel, Executive Engineer, Operations, Sahiwal Depot.

December 2023

Mr. Mujahid Hussain, Head of HSE, presented the HSE Certificate of Appreciation to Mr. Muhammad Nasir, Filler, at SITARA-4, Renala Khurd.

These certificates were awarded in recognition of their outstanding efforts in preventing accidents and/or incidents in the workplace by reporting the maximum number of near-miss incidents (NMIs) during the period.

HSE Staff Trainings



FTTL Port Qasim, Karachi

Staff training sessions were held at FTTL Port Qasim Karachi, Sahiwal Depot, and Mahmoodkot Terminal. All terminal and depot staff, including operations, logistics, QA, and security, attended the training sessions.

At **FTTL Port Qasim Karachi**, the training was focused on:

- The importance of HSE during all terminal and logistics operations.
- Loss Prevention Systems (SWP)
- Behavioral Safety (SWP)
- The importance of NMI reporting and lessons learned from incidents at terminals

At **Sahiwal Depot**, the training was focused on:

- The importance of HSE during operations
- Fire Safety Training (SWP)
- Basic First Aid Training for Medical Emergencies
- The importance of NMI reporting and lessons learned from incidents at Depot

At **Mahmoodkot Terminal**, the training was focused on:

- The importance of HSE during operations
- Personal Protective Equipment: Importance and Use of Appropriate PPEs..
- The importance of NMI reporting and lessons learned from incidents at Terminal during 2023.



Sahiwal Depot



Mahmoodkot Terminal

Fasting and its Importance

Fasting is one of the five pillars of Islam; it is a religious practice observed by Muslims worldwide during the holy month of Ramadan, which is the ninth month of the Islamic calendar. It is considered an act of worship, self-discipline, and an opportunity to focus on spirituality, charity, and good deeds. During this month, Muslims abstain from eating, drinking, and controlling all their inner desires from dawn until sunset. The fasting period lasts for 29 or 30 days, depending on the sighting of the new moon.

The benefits of observing fasting are multifaceted and include physical, mental, spiritual, and social benefits. Some of the benefits of fasting are:

Spiritual Purification and Self-Discipline:

Fasting is a means of spiritual purification, as it allows Muslims to purify their minds, hearts, and bodies through self-discipline, self-control, and introspection. By abstaining from food, drink, and other physical needs during the daylight hours, Muslims can develop greater self-awareness, humility, empathy, and a stronger connection with Allah.

Gratitude and Empathy:

One of the benefits of fasting in Ramadan is that it's an opportunity to express gratitude for the blessings of food, water, and physical health, which we often take for granted. It also helps to foster a sense of empathy for those who are less fortunate and may not have access to these basic necessities of life: nutritious food and quality healthcare. Muslims are encouraged to give donations, pay Zakat, and perform good deeds during Ramadan, which alleviates the suffering of the marginalized community.

Physical Health and Well-Being:

There are many physical and mental health benefits of fasting in Ramadan, such as managing our body weight, maintaining a balanced metabolism, and better controlling our blood sugar levels. By observing the fast during the day, the body gets a break from constant digestion, which can help improve metabolic function and promote overall health and well-being.

Ten Health Benefits of Fasting in Ramadan

1. Weight Loss and Improved Metabolism:

One of the first health benefits of fasting in Ramadan is that it helps with weight loss and improves metabolism. As the body adjusts to a limited amount of food and drink during the day, it starts to use stored fat as a source of energy and consumes it. This leads to fat-burning and weight loss, and the body's metabolism can also improve, making it more efficient at burning calories.

2. Better Blood Sugar Control:

Fasting can help control blood sugar levels by reducing insulin resistance and improving insulin sensitivity. When a person fasts, the body is forced to use stored glucose for energy, which helps reduce blood sugar levels. Fasting can also help reduce inflammation in the body, which is a contributing factor to insulin resistance.

3. Boosted Immune System:

One of the important benefits of fasting in Ramadan is that it boosts the immune system. During a fast, the body shifts from using glucose as its primary source of energy to using ketones,

which are produced from fat stores. This shift activates a process called autophagy, where the body starts to break down and recycle damaged cells, including those in the immune system. Autophagy helps to improve the function of the immune system by removing old or damaged immune cells and replacing them with new, healthy ones.

4. Improved Sleep:

Fasting has been suggested to help improve sleep in several ways. For instance, fasting has been shown to reduce levels of the stress hormone cortisol, which can interfere with sleep. Additionally, among the benefits of fasting in Ramadan is that it has been linked to an increase in the production of the sleep-promoting hormone melatonin. It may also help regulate circadian rhythms, which are the natural 24-hour cycles that regulate many physiological processes in the body, including sleep. By aligning the body's natural rhythms with the sleep-wake cycle, fasting may help improve the quality and duration of sleep.

5. Reduces Blood Pressure:

Fasting has been shown to reduce blood pressure by decreasing the amount of sodium in the body and reducing inflammation, which can lead to hypertension. It also promotes weight loss, which can further contribute to lowering blood pressure. Additionally, fasting has been found to improve insulin sensitivity, which is also associated with lower blood pressure.

6. Regulates 'Bad' Cholesterol:

One of the critical benefits of fasting in Ramadan is that it can help regulate bad cholesterol, also known as low-density lipoprotein (LDL) cholesterol. It does this by reducing the levels of triglycerides in the blood, which are a type of fat that can contribute to high cholesterol. When the body is in a fasted state, it starts to use stored fat as energy, which can help reduce the levels of triglycerides and LDL cholesterol in the blood.

7. Improved Cardiovascular Function:

Fasting can lead to a healthier heart by lowering cholesterol and promoting improved muscle performance along with enhanced blood vessel growth.

8. A Month-long Detox:

Fasting during Ramadan can help the body detoxify by allowing the liver to better process and eliminate toxins that have built up in the body. When a person fasts, the body switches to using stored fat for energy, which allows for the release of toxins stored in the fat. Additionally, fasting can increase the production of certain hormones and reduce inflammation, which can further support the body's detoxification processes.

9. Healthier Brain and Cognitive Function:

During the fasting process, blood in the human body is filled with more endorphins, which in turn gives you a feeling of well-being and great mental health. The overall effects of fasting have a similar impact on the brain as physical exercise would.

10. Appetite Suppressant:

By structuring your day around everything apart from eating and drinking, your body eventually gets accustomed to not feeling hungry all the time. This is due to the fact that the less you put into your stomach over a period of time, the more the stomach shrinks, leading you to feel full after just a small amount of food.

روزہ اور اس کی اہمیت

دیتا ہے۔ روزے کے دوران گلوکوز کو توانائی کے اپنے بنیادی ذریعہ کے طور پر استعمال سے کیٹونیز کے استعمال پر منتقل ہوتی ہے جو ذخیرہ شدہ چربی سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ تبدیلی آٹوفیجی نامی ایک عمل کو فعال کرتی ہے، جہاں جسم مدافعتی نظام میں موجود خلیات سمیت، تباہ شدہ خلیات کو توڑنے اور ری سائیکل کرنا شروع کرتا ہے۔ آٹوفیجی پرانے یا خراب مدافعتی خلیوں کو ہٹا کر اور ان کی جگہ نئے، صحت مند خلیوں کو لے کر مدافعتی نظام کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔

4۔ بہتر نیند:

روزہ کئی طریقوں سے نیند کو بہتر بنانے میں مددگار رہا ہے۔ مثال کے طور پر روزہ رکھنے سے دباؤ والے ہارمون کارٹیسول کی سطح کو کم کرتا ہے جس سے بہتر نیند میں مدد ملتی ہے۔ اس کے علاوہ رمضان میں روزہ رکھنے کے فوائد میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اس سے نیند میں مدد دینے والا ہارمون میلٹاٹونین زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ سیرکاوٹین ردھم کو منظم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے جو نیند سمیت جسم میں بہت سے جسمانی عمل کو منظم کرتے ہیں۔ روزہ رکھنے سے نیند اور جاگنے کے چکر کے مطابق جسم کے قدرتی ردھم کو ہم آہنگ کیا جاسکتا ہے۔ اس سے نیند کی کیفیت اور مدت میں بہتری آسکتی ہے۔

5۔ بلڈ پریشر میں کمی:

روزہ جسم میں نمک کی مقدار کو کم کر کے بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ روزہ سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے جس سے بلڈ پریشر کو کم سطح پر رکھا جاسکتا ہے۔

6۔ بری قسم کے کولسٹرول کو کنٹرول کرنا:

رمضان میں روزہ رکھنے کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ یہ برے کولیسٹرول کو کنٹرول کر سکتا ہے جسے کم کثافت لیپو پروٹین (ایل ڈی ایل) کولیسٹرول بھی کہا جاتا ہے۔ یہ خون میں ٹرائی گلیسرانڈز کی سطح کو کم کر کے ایسا کرتا ہے جو ایک قسم کی چربی ہے جو ہائی کولیسٹرول کو بڑھا سکتی ہے۔ جب جسم روزے کی حالت میں ہوتا ہے تو وہ ذخیرہ شدہ چربی کو توانائی کے طور پر استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے، خون میں ٹرائی گلیسرانڈز اور ایل ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

7۔ دل کی شریانوں کا بہتر کام کرنا:

روزہ رکھنے سے کولسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے جس سے دل صحت مند رہتا ہے اور پٹھوں کی کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔

8۔ پورا مہینہ جسم کی صفائی:

رمضان میں روزہ ایک بہترین ڈی ٹاکس ہے جو جسم سے زہریلے مادے ختم کرنے میں جگر کی مدد کرتا ہے۔ جب ایک شخص روزہ رکھتا ہے تو جسم توانائی کیلئے ذخیرہ شدہ چربی استعمال شروع کر دیتا ہے جس سے چربی میں موجود زہریلے مادے بھی خارج ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ، روزہ رکھنے سے بعض ہارمونز کی پیداوار میں اضافہ ہو سکتا ہے اور سوزش کم ہو سکتی ہے، جو جسم کے زہریلے مادوں کو ختم کرنے کے عمل کو مزید فروغ دے سکتی ہے۔

9۔ صحت مند دماغ:

روزہ کے دوران انسانی جسم میں خون زیادہ اینڈورفین سے بھر جاتا ہے جو آپ کو خوشی اور ذہنی صحت کا احساس دلاتا ہے۔ روزے کے مجموعی اثرات دماغ پر اسی طرح کے اثرات مرتب کرتے ہیں جس طرح جسمانی ورزش کرتی ہے۔

10۔ بھوک پر کنٹرول:

آپ روزے کی حالت میں کھانے پینے کے علاوہ تمام کام انجام دیتے ہیں جس کی وجہ سے آپ کے جسم کو ہر وقت بھوکا رہنے کا احساس نہیں رہتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ ایک مدت تک بھوکا کھانا کم کھاتے ہیں اس سے آپ کا معدہ سکڑ جاتا ہے جس کی بنا پر آپ کو صرف تھوڑی مقدار میں کھانے کے بعد بھی اپنا پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

روزے اسلام کے پانچ بنیادی ارکان میں سے ایک بنیادی رکن اور اہم فرائض میں سے ایک ہے۔ رمضان کے مقدس مہینے کے دوران دنیا بھر کے مسلمان روزہ رکھتے ہیں جو اسلامی کیلنڈر کا نوواں مہینہ ہے۔ روزہ کا مطلب اللہ تعالیٰ کی عبادت، تقویٰ اختیار کرنا، خود کو برے کاموں سے باز رکھنا، دوسروں کی بڑھ چڑھ کر مدد کرنا ہے۔ صبح صادق سے لے کر سورج کے غروب ہونے تک اللہ تعالیٰ کے قرب اور اجر و ثواب کی نیت سے قصداً کھانے، پینے اور نفسانی خواہشات سے رُکے رہنے کا نام روزہ ہے۔

رمضان کے روزے 29 یا 30 ہوتے ہیں جس کا انحصار چاند کی رویت پر ہے۔ روزہ رکھنے کے بہت زیادہ فوائد ہیں جن میں جسمانی، ذہنی، روحانی اور سماجی فوائد شامل ہیں۔ چند فوائد ذیل میں دیئے جا رہے ہیں۔

روحانی تزکیہ اور ضبط نفس:

روزہ تزکیہ نفس کا بہترین ذریعہ ہے کیونکہ مسلمان اپنے نفس پر قابو پا کر اپنے ذہنوں، دلوں اور جسموں کو پاک کرتے ہیں۔

روزے کی حالت میں کھانے پینے اور دیگر جسمانی ضروریات سے پرہیز کر کے مسلمان خود آگاہی، عاجزی اور ہمدردی کے جذبات پیدا کرنے کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے ساتھ اپنے رشتہ کو مضبوط بنا سکتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کی شکرگزاری اور ہمدردی کے جذبات:

رمضان میں روزے رکھنے کے فوائد میں سے ایک فائدہ خوراک، پانی اور جسمانی صحت جیسی نعمتوں پر اللہ تعالیٰ کا شکر گزار ہونے کا موقع ملتا ہے۔ روزے میں غریب، مساکین اور مستحق افراد کے لئے ہمدردی کے احساس میں اضافہ ہوتا ہے جنہیں ضروریات زندگی، صحت بخش کھانا اور معیاری صحت کی سہولیات میسر نہیں ہیں۔ مسلمان اس مہینے میں فراخ دلی سے عطیات، زکوٰۃ دیتے ہیں اور اچھے کام کرتے ہیں۔

جسمانی و ذہنی صحت:

رمضان میں روزہ رکھنے کے کئی جسمانی اور ذہنی فوائد بھی ہیں جن میں وزن کم کرنا، متوازن مینا بولزم برقرار رکھنا اور بلڈ شوگر کی سطح کو کنٹرول کرنا ہے۔ روزہ رکھنے سے جسم کے کھانے کو ہضم کے عمل میں وقفہ آتا ہے۔ یہ عمل مینا بولک فعالیت کو بہتر کرتا ہے جس سے انسان کی صحت اور تندرستی میں بہتری آتی ہے۔

رمضان میں روزے رکھنے کے دس فوائد

1۔ وزن میں کمی اور مینا بولزم میں بہتری:

رمضان المبارک میں روزہ رکھنے کے صحت کے فوائد میں سے ایک یہ ہے کہ اس سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور مینا بولزم میں بہتری آتی ہے۔ جب جسم دن کے دوران محدود مقدار میں کھانے پینے کی عادت ڈالتا ہے تو وہ ذخیرہ شدہ چربی کو توانائی کے ذریعہ کے طور پر استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے اور اسے استعمال کرتا ہے۔ جسم میں چربی کی مقدار کم ہوتی ہے جس سے وزن گھٹتا ہے۔

2۔ بلڈ شوگر پر بہتر کنٹرول:

روزہ انسولین کی مزاحمت کو کم کر کے اور انسولین حساسیت کو بہتر بنا کر بلڈ شوگر کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ جب کوئی شخص روزہ رکھتا ہے تو اس کے جسم میں ذخیرہ شدہ گلوکوز کو توانائی کے طور پر استعمال کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے، جس سے خون میں شوگر کی سطح کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ روزہ رکھنے سے جسم میں سوزش کو بھی کم کیا جاسکتا ہے، جو انسولین کے خلاف مزاحمت کا ایک اہم عنصر ہے۔

3۔ مدافعتی نظام کو بہتر بنانا:

رمضان میں روزہ رکھنے کے فوائد میں سے ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ روزہ مدافعتی نظام کو تقویت

تعریفی اسناد



رینالہ خورد

ساہیوال ڈپو

ہیڈ آفس

دسمبر 2023

اکتوبر-دسمبر 2023

مجاہد حسین صاحب، ہیڈ آف ایچ ایس ای نے محمد ناصر صاحب، رینالہ خورد، ستارہ 4 میں فخر، کو ایچ ایس ای تعریفی سند پیش کی۔
یہ اسناد اس مدت کے دوران نیمرس انسٹی ڈنٹ (این ایم آئی) کی اطلاع دے کر کام کی جگہ پر حادثات اور واقعات کی روک تھام میں غیر معمولی کوششوں کے اعتراف میں دی گئی ہیں۔

ذیشان طیب صاحب، COO نے کاشف ظہیر صاحب، COCO آفیسر، ریشیل ہیڈ آفس مانیٹرنگ ٹیم، کو مینجمنٹ اسٹاف ایچ ایس ای تعریفی سند پیش کی۔
مجاہد حسین صاحب، ہیڈ آف ایچ ایس ای نے محمد جمیل صاحب، ایگزیکٹو انجینئر آپریشنز، ساہیوال ڈپو، کو مینجمنٹ اسٹاف ایچ ایس ای تعریفی سند پیش کی۔

ایچ ایس ای اسٹاف کی تربیت



ایف ٹی ٹی ایل پورٹ قاسم، کراچی

ساہیوال ڈپو میں مندرجہ ذیل امور پر تربیت فراہم کی گئی:

- آپریشنز کے دوران ایچ ایس ای کی اہمیت
- فائر سیفٹی ٹریننگ (ایس ڈبلیو پی)
- طبی ہنگامی صورتحال میں بنیادی فرسٹ ایڈ ٹریننگ
- این ایم آئی رپورٹنگ اور ٹریننگ پر حادثات سے سیکھے گئے سبق کی اہمیت
- محمود کوٹ ٹریننگ میں مندرجہ ذیل امور پر تربیت فراہم کی گئی:
- آپریشنز کے دوران ایچ ایس ای کی اہمیت
- پرسنل پروٹیکشن ایکو پمنٹ: پی پی ای کی اہمیت اور مناسب استعمال
- 2023 کے دوران ٹریننگ پرائز ایم آئی رپورٹنگ اور ٹریننگ پر حادثات سے سیکھے گئے سبق کی اہمیت

ایف ٹی ٹی ایل پورٹ قاسم کراچی، ساہیوال ڈپو اور محمود کوٹ ٹریننگ میں اسٹاف کے لئے تربیتی سیشن منعقد کئے گئے۔ آپریشنز، لاجسٹکس، کوالٹی اشورنس اور سیکورٹی سمیت ٹریننگ اور ڈپو کے تمام عملے نے تربیتی سیشنز میں شرکت کی۔

ایف ٹی ٹی ایل پورٹ قاسم کراچی میں مندرجہ ذیل کے حوالے سے تربیت فراہم کی گئی:

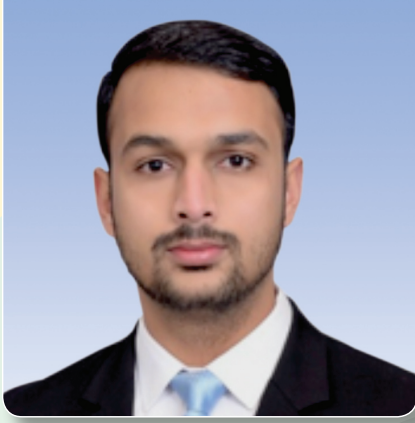
- ٹریننگ اور لاجسٹکس آپریشنز کے دوران ایچ ایس ای کی اہمیت
- نقصان کی روک تھام کا نظام (ایس ڈبلیو پی)
- محفوظ طرز عمل
- این ایم آئی رپورٹنگ اور ٹریننگ پر حادثات سے سیکھے گئے سبق کی اہمیت



محمود کوٹ ٹریننگ



ساہیوال ڈپو



کامیابی کا جشن: GO کا پہلا سی ای کو الیفانٹ اور ہمارے سی ای ٹرینیز کی کامیابی

ہمارے فنانس ڈیپارٹمنٹ کی طرف سے فراہم کردہ اعلیٰ معیار کی تربیت کا بھی ثبوت ہے۔ ان کی کامیابی ہمارے ادارے کے موجودہ اور مستقبل کے پیشہ ورانہ افراد کیلئے ایک مثال ہے۔ اچھی خبروں کا سلسلہ ابھی جاری ہے۔ ہم سلمان حیدر صاحب، شاہ زیب حسن خان صاحب، نبیل مدر صاحب، عثمان طاہر صاحب اور قاری سکندر رب نواز صاحب کو امتحانات میں کامیابی پر دل سے مبارکباد دیتے ہیں۔ ان کا عزم، لگن اور انتھک محنت GO کے فلسفہ کا عکاس ہے۔ ان باصلاحیت افراد کی کامیابی ہمارے سی ای ٹرینیز پر وگرام کی کامیابی ہے۔ ایک ادارے کی حیثیت سے ہم سیکھنے کے ماحول کو فروغ دینے کے لیے پرعزم ہیں جو نہ صرف پیشہ ورانہ بلکہ ہمارے ملازمین کی ذاتی ترقی میں بھی معاون ہے۔

GO میں، ہم اپنے سی ای ٹرینیز پر وگرام کے حوالے سے کچھ دلچسپ خبریں شیئر کرنے پر بہت پرجوش ہیں۔ سی ای ٹرینیز پر وگرام 2021 میں شروع کیا گیا جو ٹریننگ آرگنائزیشن آؤٹ سائڈ پریکٹس اسکیم کا حصہ ہے۔ پروگرام کے تحت ستمبر 2021 میں ٹرینیز کے پہلے بیچ کا خیر مقدم کیا گیا۔ 2023 میں ہم اپنے سی ای ٹرینیز کے سفر میں ایک اہم سنگ میل کا جشن منا رہے ہیں۔ ہمیں یہ اعلان کرنے پر فخر محسوس ہو رہا ہے کہ ابتدائی بیچ کے رکن حافظ ہنزالد اشفاق صاحب چارٹرڈ اکاؤنٹنسی امتحانات کامیابی سے کو الیفانٹ کرنے والے GO میں پہلے سی ای ٹرینیز بنے ہیں۔ حافظ اشفاق صاحب کی کامیابی نہ صرف ان کے لئے ذاتی خوشی اور جشن کا باعث ہے بلکہ

حج اور عمرہ کے لئے قرعہ اندازی

ہیومن ریسورس



ہیومن ریسورس

نمبر شمار	ملازمین کے نام	عہدہ
1.	حسب منور	ایگزیکٹو۔ انٹرل آڈیٹ
2.	عاشق حبیب احمد	ایگزیکٹو۔ سیلز اینڈ مارکیٹنگ
3.	حنان شاہد	ایگزیکٹو۔ اکاؤنٹس اینڈ فنانس
4.	دلدار عباس	آفیسر۔ انٹرل آڈیٹ
5.	سید کوئیل حیدر رضوی	آفیسر۔ انٹرل آڈیٹ
6.	حفیظ افتخار	سی ای۔ ٹرینیز
نمبر شمار	ملازمین کے نام	عہدہ
1.	اسد علی	سینیئر مینیجر۔ پروجیکٹ اینڈ مینجمنٹس
2.	ریشہ انصاری	اسسٹنٹ مینیجر۔ ایڈمینیسٹریشن
3.	عمیر قریشی	ایگزیکٹو۔ آپریشن
4.	محمد ولید شاہد	آفیسر۔ انٹرل آڈیٹ
5.	محمد رانا	آفیسر۔ کوآپریٹو کنٹرول
6.	انعم رحمان	اسسٹنٹ۔ ٹرینیز

GO کی طرف سے ملازمین کو حج اور عمرہ پر بھیجوانے کے لئے 6 فروری بروز منگل کو لاہور میں GO کارپوریٹ آفس میں کمیٹی ڈراما منعقد کیا گیا۔ کمیٹی ڈراما کا انعقاد کمیٹی ڈراما کے منتظمین، چیف کمرشل آفیسر، جنرل مینیجر ایچ آر اور جنرل مینیجر کارپوریٹ کوآرڈینیشن کی موجودگی میں الیکٹرانک بیلڈنگ کے ذریعے کیا گیا۔ حج اور عمرہ کے لئے کل 10 ملازمین کو منتخب کیا گیا جنہیں GO کی طرف سے ریٹرن ٹکٹ، بورڈنگ اور ہوٹل کے تمام اخراجات دیے جائیں گے۔

حج کے لئے منتخب ہونے والے ملازمین:

- 1۔ فیصل شہزاد صاحب، آفیسر، COCO
- 2۔ حافظ محمد زوہیب تنویر صاحب، آفیسر، COCO
- 3۔ جاوید علی صاحب، سپروائزر، فیزیبل رپورٹنگ
- 4۔ محمد حبیب صاحب، فورکورٹ سپروائزر

عمرہ کے لئے منتخب ہونے والے ملازمین:

- 1۔ گلریز احمد صاحب، سینیئر مینیجر، سیلز اینڈ مارکیٹنگ
- 2۔ محمد منیب احمد صاحب، اسسٹنٹ مینیجر، کارپوریٹ کمیونیکیشنز اینڈ برانڈ
- 3۔ مجیب حسین صاحب، آفیسر، کوآپریٹو کنٹرول
- 4۔ محمد اسلم صاحب، سپروائزر، سیکورٹی اینڈ ویکسینیشن
- 5۔ محمد فہیم صاحب، فلر
- 6۔ محمد نواز صاحب، فلر

GO اس مقدس سفر پر جانے والے تمام ملازمین کیلئے نیک خواہشات کا اظہار کرتا ہے۔

اس شمارے میں :

- 7 کامیابی کا جشن : GO پہلا سی اے کو ایلفا نر اور ہمارے سی اے ٹریڈر کی کامیابی
- 7 رچ اور عمرہ کے لئے قرضہ اندازی
- 7 نئی تقریریں اور علیحدہ گلیاں
- 6 تعریفی اسناد
- 6 ایچ ایس ای اسٹاف کی تربیت
- 5 روزہ اور اس کی اہمیت



GO کی طرف سے موٹر سائیکل سواروں کیلئے روڈ سیفٹی سرگرمی کے دوران بلوچستان کے این ایچ ایم پی ویسٹ زون کو ہیلمٹ تحفہ میں دیئے گئے۔

سیلز اینڈ مارکیٹنگ

ان کی نامزدگیاں ملک بھر میں زون مینجری کی کارکردگی کی سخت جانچ پڑتال کے بعد کی گئیں۔ GO نے زون مینجر کو مبارک باد دیتے ہوئے انہیں تعریفی اسناد اور نقد انعام سے نوازا۔



2023 کی تیسری سہ ماہی کیلئے بیسٹ زون مینجر

GO کو شروع دن سے ہی اپنے تمام ڈویژنز اور ڈیپارٹمنٹس میں کام کرنے والے ملازمین کو کمپنی کی ترقی کے سفر میں اپنا قیمتی اثاثہ سمجھنے پر فخر رہا ہے۔ GO نے اپنے تمام زون مینجرز کی طرف سے کمپنی کی ترقی کیلئے کی جانے والی پرعزم کوششوں کا اعتراف کیا ہے۔

دی GO گیٹرز ! بیسٹ زون مینجر برائے 2023

لاہور کے قاسم شفیع صاحب کو 2023 کیلئے بیسٹ زون مینجر کے طور پر نامزد کیا گیا۔ انہیں سال 2023 کے دوران غیر معمولی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے پر بیسٹ زون مینجر کے ایوارڈ سے نوازا گیا۔

2023 کی تیسری اور چوتھی سہ ماہی کیلئے بیسٹ زون مینجر

احمد بلال صاحب، راولپنڈی ون اور عدنان اشرف صاحب، بہاولنگر کو 2023 کی تیسری اور چوتھی سہ ماہی کیلئے بیسٹ زون مینجر کے طور پر نامزد کیا گیا۔



2023 کی چوتھی سہ ماہی کیلئے بیسٹ زون مینجر



بیسٹ زون مینجر برائے 2023

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 ریجنل آفس: 209، دوسری منزل، پارک ٹاور، کلفٹن، کراچی، پاکستان۔ ٹیلیفون: (92 21) 35290201-4 فیکس: (92 21) 35290205
ملتان ریجنل آفس: H-5، فیصل اسٹریٹ، نزد گلزار ہسپتال، بوٹ روڈ، ملتان، پاکستان۔ ٹیلیفون: (92 61) 6218821 فیکس: (92 61) 6218821
www.gno.com.pk

مزید معلومات کے لئے ہمیں لکھئے: salman.fazli@gno.com.pk

