बढ़ते कदम...

Marching ahead

2nd Edition : October, 2025

Newsletter



A Renewed Vision, a Safer Tomorrow - Under the New Commissioner.

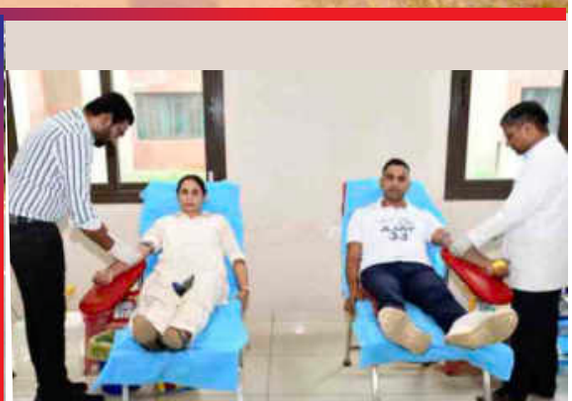
Sh. Satish Golchha assumes charge as the 26th Commissioner of Police, Delhi











SERVICE TO SOCIETY, CARE FOR NATURE AND COMMITMENT TO DUTY - THAT'S THE SPIRIT OF DELHI POLICE ACADEMY

नए शिखर की ओर बढ़ते कदम





श्री सतीश गोलछा, भा.पु.से.
पुलिस आयुक्त, दिल्ली

संदेश

दिल्ली अपनी घनी और गतिशील आबादी के साथ, कानून और व्यवस्था बनाए रखने के मामले में अद्वितीय चुनौतियाँ प्रस्तुत करती है। लाखों लोगों की आवाजाही, विशाल शहरी विस्तार और जटिल सामाजिक ताना-बाना हर क्षण हमारे धैर्य, तत्परता और पेशेवर क्षमता की परीक्षा लेता है। हमारी सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक विज्ञान के विकसित होते आयामों और सोशल मीडिया के तेजी से बढ़ते प्रभाव से उपजी है, जिसका अपराधी तत्वों द्वारा दुरुपयोग किया जा रहा है। साइबर अपराधी नित नए, परिष्कृत तरीके खोज रहे हैं, चाहे वह ऑनलाइन धोखाधड़ी हो, डिजिटल माध्यमों से दुष्प्रचार हो या आतंकवाद के लिए युवाओं को अपने मार्ग से भटकाना हो। इन चुनौतियों का सामना करने के लिए, दिल्ली पुलिस ने एक बहुआयामी रणनीति अपनाई है। हमने अपने साइबर ऑपरेशन को अत्याधुनिक तकनीक और विशेषज्ञ प्रशिक्षण से लैस किया है, जिससे हम डिजिटल अपराधों की तह तक पहुँच सकें। इसके अतिरिक्त, हम घनी आबादी वाले क्षेत्रों में कम्युनिटी पुलिसिंग को मजबूत कर रहे हैं ताकि पुलिस और नागरिको के बीच विश्वास की मजबूत कड़ी बन सके और सूचनाओं का आदान-प्रदान सुचारु हो। हमारा दृढ़ संकल्प है कि अपराध की प्रकृति चाहे कितनी भी बदल जाए, हम हमेशा उससे एक कदम आगे रहेंगे। हमारा लक्ष्य एक ऐसी प्रणाली स्थापित करना है जहाँ पुलिस स्टेशन नागरिकों के लिए एक पहुंच योग्य और विश्वसनीय संस्थान बने, न कि भय का केंद्र।

बदलते समय के साथ कदम मिलाने के लिए, हमने अपने पुलिस बल के उत्कृष्ट प्रशिक्षण और तकनीकी शिक्षा को प्राथमिकता दी है। हमारे अधिकारियों को न केवल पारंपरिक अपराधों से निपटने के लिए, बल्कि साइबर फोरेंसिक, सोशल मीडिया मॉनिटरिंग और डेटा एनालिटिक्स जैसे क्षेत्रों में भी विशेषज्ञता प्रदान की जा रही है। हमारा विज़न दिल्ली को एक 'स्मार्ट पुलिसिंग' मॉडल प्रदान करना है जो तकनीक-सक्षम, शीघ्र-प्रतिक्रियाशील और मानवीय दृष्टिकोण से ओत-प्रोत हो। हम दिल्ली को देश का सबसे सुरक्षित शहर बनाने की दिशा में हर पल कार्यरत हैं।

मुझे यह जानकारी मिलती रहती है कि दिल्ली पुलिस अकादमी अपने सभी रैंक के प्रशिक्षुओं के लिए उच्च क्वालिटी का प्रशिक्षण पूरे जज़्बे के साथ प्रदान कर रही है। हमारा प्राथमिक लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि हमारे ट्रेनी हर प्रकार के अपराधों और चुनौतियों का सामना करने के लिए पूरी तरह से तैयार हों, जिससे वे दिल्ली की सुरक्षा को मजबूत कर सकें। प्रशिक्षण की गुणवत्ता को सर्वोच्च बनाए रखने के लिए, हम अपने ट्रेनर्स के विकास पर भी विशेष ध्यान दे रहे हैं। उन्हें समय-समय पर पूरे भारत में अन्य प्रतिष्ठित अकादमियों में विशेष प्रशिक्षण के लिए भेजा जाता है, जिससे वे नवीनतम तकनीकों और कार्यप्रणाली से अपडेट रहें। प्रशिक्षण विषयों पर मेरा संवाद विशेष पुलिस आयुक्त (प्रशिक्षण) श्री संजय कुमार के साथ लगातार बना रहता है, ताकि हमारी रणनीति प्रभावी और समय के अनुरूप रहे।

हाल ही में मुझे यह सुनकर प्रसन्नता हुई कि अकादमी द्वारा न केवल नई-नई ट्यूटोरियल वीडियो तैयार की जा रही हैं, बल्कि सॉफ्ट-स्किल्स कोर्सेज भी सफलतापूर्वक चलाए जा रहे हैं और उनकी हैंडबुक भी तैयार की गई हैं। यह डिजिटल इनोवेशन और व्यक्तिगत विकास का मेल दिल्ली पुलिस को 21वीं सदी की चुनौतियों के लिए तैयार करता है।

मुझे यह जानकर हर्ष हो रहा है कि दिल्ली पुलिस अकादमी अपनी त्रैमासिक पत्रिका 'बढ़ते कदम...Marching Ahead' का नियमित प्रकाशन कर रही है। यह केवल एक सूचना स्रोत नहीं है, बल्कि यह हमारे प्रशिक्षुओं को अपनी आंतरिक प्रतिभा और विचारों को साझा करने का एक अमूल्य अवसर भी प्रदान कर रही है। इसमें हमारे प्रशिक्षण, सृजनात्मक विचारों और उपलब्धियों की झलक मिलती है।

मुझे विश्वास है कि आप सब की मेहनत, अनुशासन और समर्पण से दिल्ली पुलिस आगे भी देश के सर्वश्रेष्ठ पुलिस बल के रूप में अपनी पहचान बनाए रखेगी, और दिल्ली सहित पड़ोसी राज्यों के नागरिक एक सुरक्षित, सभ्य एवं शांतिपूर्ण समाज में अपनी भूमिका गर्व से निभा सकेंगे ।

जय हिंद



श्री संजय कुमार, भा.पु.से.
विशेष पुलिस आयुक्त (प्रशिक्षण)

संदेश

दिल्ली पुलिस अकादमी सिर्फ एक प्रशिक्षण केंद्र नहीं, बल्कि दिल्ली पुलिस की आत्मा और उसका प्रमुख आधार स्तंभ है। यही वह स्थान है, जहाँ देश की सेवा और जनहित को सर्वोपरि मानने वाले आज और आने वाले कल के प्रहरी तैयार होते हैं। यहाँ हर रैंक के ट्रेनी अनुशासन और निष्ठा के साथ इस तरह तैयार किए जाते हैं कि वे पुलिस बल को सशक्त बनाने के साथ-साथ समाज में शांति और कानून व्यवस्था की चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना कर सकें।

हमें गर्व है कि इस संस्थान से उत्कृष्ट प्रशिक्षण प्राप्त करने के कारण हमारे प्रशिक्षु, दिल्ली पुलिस में तैनाती के दौरान, अपराधों पर प्रभावी नियंत्रण रखने और समाज की सुरक्षा सुनिश्चित करने में सदैव सफल रहे हैं। इसी प्रशिक्षण से विकसित उनके समर्पण और साहस ने संकट के क्षणों में अनेक बार उन्हें अपने प्राणों की परवाह किए बिना सेवा करने के लिए प्रेरित किया है, और यही सिद्ध किया है कि दिल्ली पुलिस केवल एक वर्दी नहीं, बल्कि कर्तव्य, साहस और सेवा का जीवंत प्रतीक है। यह अकादमी उन्हें कानून और शारीरिक दक्षता के साथ-साथ 'शांति, सेवा, न्याय' जैसे मूलभूत मूल्यों का संस्कार भी प्रदान करती है, जिससे वे जनता की अपेक्षाओं पर खरे उतर सकें। प्रत्येक प्रशिक्षु के लिए यह समझना अत्यंत आवश्यक है कि जनता का विश्वास और उनके प्रति संवेदनशीलता ही हमारी सबसे बड़ी शक्ति है।

मुझे प्रसन्नता है कि दिल्ली पुलिस अकादमी का प्रशिक्षण लगातार समय के साथ आधुनिक और प्रभावी बन रहा है। आज अपराध का तरीका तेजी से बदल रहा है, ऐसे में प्रशिक्षण कार्यक्रमों का नवीनतम तकनीक और वैज्ञानिक पद्धतियों से समुचित रूप से सुसज्जित होना अत्यंत आवश्यक है। हम यह सुनिश्चित कर रहे हैं कि हर प्रशिक्षु न केवल शारीरिक रूप से सक्षम हो, बल्कि मानसिक और भावनात्मक रूप से भी मजबूत बने। साइबर अपराध, फोरेंसिक विज्ञान और सामुदायिक पुलिसिंग जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में दी जा रही विशेष ट्रेनिंग हमारे पुलिस बल को आने वाली चुनौतियों के लिए और अधिक तैयार करती है। तकनीक का उपयोग जनता की सुरक्षा के लिए एक सशक्त उपकरण के रूप में किया जाना आज की जरूरत है।

अकादमी की सभी शाखाओं में उत्कृष्ट प्रशिक्षण सुविधाएँ और अनुशासन देखकर यह विश्वास और गहरा होता है कि दिल्ली पुलिस का गौरव सदैव ऊँचा रहेगा और दिल्ली के नागरिक एक सुरक्षित व उज्ज्वल भविष्य की ओर बढ़ते रहेंगे।

अकादमी का न्यूज़लैटर "बढ़ते कदम... Marching Ahead" इसी दिशा में एक सराहनीय पहल है। यह न केवल अकादमी में चल रहे प्रशिक्षण और नई पहलों की जानकारी देता है, बल्कि हर प्रशिक्षु को यह प्रेरणा भी देता है कि वह अपनी जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक और समर्पित कैसे रह सकता है। यह पत्रिका हमारे पुलिस परिवार में एकता, जागरूकता और सतत सीखने की भावना को मजबूत करती है। इसका हर अंक अकादमी की उत्कृष्ट प्रशिक्षण संस्कृति का जीवंत प्रतिबिंब है और हमें समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को नई ऊर्जा के साथ निभाने की प्रेरणा देता है।

यह पत्रिका केवल एक प्रकाशन नहीं, बल्कि हमारी सोच, हमारे मूल्यों और हमारे लक्ष्य का स्पष्ट प्रतिबिंब है। आइए, हम एक-दूसरे से सीखते रहें, एक-दूसरे का सहयोग करते रहें और एक सुरक्षित तथा बेहतर दिल्ली के निर्माण की दिशा में साथ-साथ आगे बढ़ते रहें।

मैं दिल्ली पुलिस अकादमी के सभी अधिकारियों, प्रशिक्षकों और प्रशिक्षुओं को हार्दिक शुभकामनाएँ और बधाई देता हूँ। आपके सतत प्रयासों से ही दिल्ली पुलिस को वे उत्कृष्ट अधिकारी और कर्मी प्राप्त होते हैं, जो सदैव जनता की सेवा के लिए तत्पर रहते हैं।

जय हिंद



श्री आसिफ मो. अली, भा.पु.से.
संयुक्त निदेशक, दिल्ली पुलिस अकादमी

संदेश

प्रिय साथियों,

"बढ़ते कदम...Marching Ahead" का यह अंक अत्यंत सही समय पर हमारे हाथों में है, क्योंकि हाल ही में हमने नए आपराधिक कानूनों के लागू होने की पहली वर्षगाँठ मनाई है। जैसा कि हम सब जानते हैं कि ये नए कानून एक दक्ष, आधुनिक तथा तकनीकी - सक्षम पुलिस तंत्र की आवश्यकता अनुसार हैं जो समाज की नई आवश्यकताओं के अनुरूप प्रभावी कानून-व्यवस्था सुनिश्चित करने मे सक्षम हैं। इन्हीं उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए मिशन कर्मयोगी के तहत iGot प्लेटफॉर्म द्वारा संचालित क्षमता निर्माण कार्यक्रम ने पुलिस प्रशिक्षण में एक नई गति और दिशा प्रदान की है।

प्रशिक्षण के सभी क्षेत्र में, वर्तमान अपराधों को ध्यान मे रखते हुए प्रशिक्षण संस्थान को सुदृढ़ बनाया गया और वर्तमान वैश्विक अपराधों के मद्देनजर प्रशिक्षण की रूपरेखा को तैयार किया गया। मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि दिल्ली पुलिस अकादमी ने हाल के दिनों में इस दिशा में उल्लेखनीय प्रगति करते हुए कई महत्वपूर्ण पहलें की हैं। प्रशिक्षकों की मुख्य योग्यता, कौशल के विकास हेतु विशेष पाठ्यक्रमों की पहचान की गई और कई स्तरों पर गंभीरता और पेशेवर दृष्टिकोण से आगे बढ़ाया गया है।

दिल्ली पुलिस आयुक्त द्वारा जारी स्थायी आदेशों का मानकीकरण अब लगभग पूर्णता को प्राप्त कर चुका है। प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों की सामग्री– ऑफलाइन और डिजिटल दोनों रूपों में निरंतर उन्नत और अद्यतन की जा रही है। यह प्रक्रिया निरंतर गतिशील है और ज़मीनी स्तर पर उभरती चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए निरंतर जारी रहेगी। इन सभी पहलुओं को सफल बनाने के लिए दिल्ली पुलिस अकादमी को सर्वश्रेष्ठ संसाधनों का अधिकतम उपयोग सुनिश्चित करना होगा।

तकनीकी विकास और वैधानिक/कानूनों प्रावधानों में हो रहे निरंतर परिवर्तनों के अनुरूप स्वयं को बनाने/अद्यतन रखना समय की माँग है। दिल्ली पुलिस अकादमी एक सुसपष्ट रोडमैप के साथ निरंतर सुधार की दिशा में आगे बढ़ रही है और प्रशिक्षक भी नई चुनौतियों का सामना करने तथा उन्हें अवसरों में बदलने के लिए तैयार हो रहे हैं ।

मुझे पूरा विश्वास है कि भविष्य में भी ये सभी प्रयास पुलिस बल मे प्रभावशील और गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार लाते रहेंगे और अपनी प्रासंगिकता बनाए रखेंगे।

मैं आप सभी को अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

श्री मोहम्मद अली, भा.पु.से.
उप-निदेशक, दिल्ली पुलिस अकादमी
संपादक - "बढ़ते कदम... Marching Ahead"



संपादकीय

प्रिय पाठकों,

आप सभी के समक्ष दिल्ली पुलिस अकादमी का त्रैमासिक न्यूज़लैटर "बढ़ते कदम...Marching Ahead " का दूसरा संस्करण प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है। यह संस्करण नए रंग-रूप, विचार और उत्साह के साथ तैयार किया गया है, ताकि आप तक अकादमी की गतिविधियों की झलक और अधिक जीवंत रूप में पहुँच सके।

इस संस्करण में हमने हमारे प्रशिक्षुओं के प्रशिक्षण काल के दौरान हुए विविध कार्यक्रमों, शैक्षिक सेमिनारों और स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर आयोजित सांस्कृतिक प्रस्तुतियों को विशेष स्थान दिया है। इसके साथ ही खेलकूद प्रतियोगिताओं और सामूहिक भागीदारी के पलों को भी आकर्षक चित्रों के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है, जो हमारे प्रशिक्षण जीवन के जोश, अनुशासन और आपसी सौहार्द के प्रतीक हैं।

इसी क्रम में, अकादमी अपने प्रशिक्षुओं को नए आपराधिक कानूनों एवं विधिक प्रावधानों की गहन जानकारी भी प्रदान कर रही है। न केवल प्रशिक्षण स्तर पर, बल्कि नए कानूनों पर बन रही पुस्तकों पर अनुसंधान एवं विकास का कार्य भी अत्यंत गंभीरता और दक्षता के साथ किया जा रहा है। इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि हमारे पुलिसकर्मी न केवल विधिक दृष्टि से जागरूक हों, बल्कि न्याय-व्यवस्था के संवाहक के रूप में समाज में सकारात्मक योगदान दे सकें।

मैं, Spl. C.P. Training, श्री संजय कुमार Sir व Jt. Director, श्री आसिफ मोहम्मद अली Sir का भी बड़ा आभारी हूँ कि आप निरंतर दिल्ली पुलिस अकादमी की सभी शाखाओं- झाड़ौदा कलां, वजीराबाद, द्वारका, STC राजेंद्र नगर और अभनपुरा में आकर प्रशिक्षुओं से प्रत्यक्ष संवाद कर रहे हैं। आप न केवल प्रशिक्षुओं से सीधे बातचीत कर रहे हैं, बल्कि प्रशिक्षकों एवं अधिकारियों के साथ बैठकर नए- नए विचारों का आदान-प्रदान भी कर रहे हैं। इससे प्रशिक्षण प्रणाली में नित नए सुधार संभव हो रहे हैं और प्रैक्टिकल कार्यों पर विशेष फोकस स्थापित हो रहा है। यह और भी प्रसन्नता का विषय है कि iGot कर्मयोगी प्लेटफार्म पर नई-नई प्रशिक्षण सम्बन्धी videos भी अकादमी द्वारा निरंतर अपलोड की जा रही हैं नि:संदेह, यह पहल अकादमी की गुणवत्ता को और भी ऊँचाइयों तक ले जा रही है।

हम आशा करते हैं कि यह संस्करण आपको प्रेरित करेगा और दिल्ली पुलिस अकादमी की प्रगतिशील सोच तथा समर्पण की भावना को और गहराई से समझने में सहायक होगा। आपकी प्रतिक्रियाएँ और सुझाव हमें निरंतर बेहतर बनने की प्रेरणा देते हैं।

जय हिंद

Contents

- Integrated Training for DANIPS & DANICS 8
- Delhi Police & NDRF Renew MoU 9
- Proud Moment for DPA 10
- Etiquettes & Skill Training Program 10
- The Spirit of "Sampark Sabha" 11
- Inauguration of Gym 12
- Visit to Abhanpura 13
- Appreciations & Recognitions 14
- आज़ादी का महापर्व 16
- Trainees' Visits 18
- Refurbished Library in Academy 19
- Meetings & Farewells 20
- Convocation of AIIMS & Transport Department Personnel 21
- Saluting Our Martyrs 23
- Awareness & Educational Sessions 25
- स्वच्छता ही सेवा 27
- Plantation Drive 28
- खेल खेल में सीख 29
- From the Pen of Cops 30
- An Emerging Talent 35
- कविता संग्रह 36
- Ask the Experts (Contd.) 40
- चलते-चलते दिल से तीन बातें 42
- Our Retirees 43
- DPA in News 44

INTEGRATED TRAINING FOR IMPACTFUL PUBLIC SERVICE





On 10th September 2025, twenty DANICS(Prob.) and four DANIPS officers, who were undergoing a Two-Weeks Combined Training (Residential) at the Delhi Police Academy from September 1st to 12th September, 2025, had the privilege of interacting with Shri Satish Golchha, IPS, Commissioner of Police, Delhi.

The interaction took place at the Vimarsh Conference Hall, Police Headquarters. The Commissioner of Police shared his valuable experiences, motivational insights and professional guidance, which served as a source of inspiration for the young officers in shaping their professional outlook.

The inclusion of DANICS (Civil Service) and DANIPS (Police Service) probationers in a combined training session is specifically designed to foster effective liaisoning and coordination between the administrative and police wings of the government, which is crucial for governance in the Union Territories.

Additionally, an interactive session was also conducted with the Special Commissioners of Police, Crime, SPUWAC and Training respectively. During this session, the probationers were apprised of the organizational structure, core functions and operational responsibilities of these respective units of Delhi Police.







Delhi Police & NDRF Renew MoU for Disaster Management Training



Delhi Police and NDRF have renewed a Memorandum of Understanding (MoU) for the next three years to enhance disaster management training for police personnel. The MoU was signed by Sh. Sanjay Kumar, IPS, Special CP, Training from Delhi Police and Sh. N.S. Bundela, IPS, IG from NDRF in the presence of Shri Satish Golchha, IPS, Commissioner of Police, Delhi and other senior officers at Delhi Police Headquarters.

The training and collaboration aims to enhance disaster management capabilities, covering strengthening disaster resilience and preparedness, rescue operations, CPR techniques, community-based disaster management and incident response system.

Since 2022 onwards, around 17,000 trainees have benefitted from NDRF's training sessions at Delhi Police Academy.







Proud Moment for DPA



Sh. Satish Golchha, IPS, Commissioner of Police, Delhi praised the male & female teams of DPA, JK for their remarkable performance in the Police Cup (VDHM-2025) in Felicitation Ceremony at PHQ on 29th October, 2025. Female teams secured 2nd & 3rd positions and Male team secured 3rd position.





Etiquettes & Skill Training Program alongwith Two Handbooks designed & developed by DPA

The "Etiquettes & Skill Training" for 2,000 Duty Officers and Integrated Public Facilitation Officers of Delhi Police was inaugurated on 8th August, 2025 at the Adarsh Auditorium, PHQ, where two handbooks specifically designed for the program were also unveiled. This initiative underscores a fundamental necessity for a shift in organizational culture, emphasizing the transition from a "feudal mindset to a service-oriented attitude" (शासक भाव से सेवा भाव में आना है).

The training program consisted of two-days workshops in two batches for 700 Duty Officers (18th to 21st August, 2025) and in three batches for 1,300 Integrated Public Facilitation Officers (25th August to 4th September, 2025).

The training covered behavioural aspects including professional conduct, legal knowledge and soft skills essential for effective public engagement. Its objective was to enhance their skills and knowledge to effectively handle citizens and resolve their problems.









Dialogue, Development, Dedication -
The Spirit of "Sampark Sabha"



Enhancing Welfare and Training at DPA to make training better and improve staff welfare at DPA, Jharoda Kalan, Sh. Sanjay Kumar, IPS, Special Commissioner of Police, Training, held two Sampark Sabhas (interaction meetings).

7th August, 2025: Interactions were held with new trainee officers (Probationer DANIPS and Sub-Inspectors) and their trainers.

29th October, 2025: Interaction with the DPA personnel.



In both the meetings, he paid close attention to their concerns and grievances and addressed them. He also encouraged them to speak freely about their experiences and motivated them to share their feedback on operations. This effort aims to create an open and cooperative atmosphere, which is essential for improving the quality of training and taking better care of Academy's staff.



Spl. CP Sh. Sanjay Kumar Inaugurates Gym at DPA, JK West

DELHI POLICE ACADEMY GETS A GIFT OF GYM

"An hour of hard work and sweat in gym ensures you to stay energetic and less fatigued throughout the day."

A new surge of energy was infused in DPA, JK on 7th August, 2025 when Sh. Sanjay Kumar, Spl. CP Training formally inaugurated a new state-of-the-art gymnasium at GOs Mess, DPA, Jharoda Kalan. The new gym is equipped with several modern weightlifting and exercise machines.

Sh. Sanjay Kumar personally inspected the equipment and engaged in conversation with gym trainers who explained about each equipment in detail - like treadmills for cardio and stamina, bench press for chest, lat-pull for back muscles etc. They explained which body part gets benefitted by which machine and exercise.

Spl. CP, Training suggested that all the trainee officers and trainers should use it properly and avail benefits of facilities provided. This initiative has been undertaken to make trainee officers health conscious and adopt daily exercise routine.













Visit to Abhanpura

Training Builds True Strength; Commandoes Prove it in Action





Sh. Sanjay Kumar, Special CP, Training visited the Advanced Commando Training Centre, Abhanpura, Alwar on 21st August, 2025. He was accompanied by Sh. Asif Mohammad Ali, Joint Director and Sh. Mohammad Ali, Deputy Director, DPA. The delegation inspected the infrastructure, reviewed the firing range and interacted with Commando trainees and trainers.













Appreciations & Recognitions of Excellence

Recognition Ceremony was held in two phases:

- 1st was on 7th August 2025 at Delhi Police Academy, Jharoda Kalan
- 2nd was on 16th September 2025 at the office of Spl. CP Training, Police Headquarters.

Contributors of the 40 videos published on iGot Platform were honored with Appreciation Letters and Commendation Rolls awarded by Commissioner of Police, Delhi.

Sh. Sanjay Kumar, Special CP, Training presented the appreciation letters / commendation rolls to the awardees for their innovative work and dedication.

The awardees including officers who reviewed these videos multiple times, content creators, speakers and supporting staff which played a vital role in making the videos.




Dy. Dir. Mohd. Ali


ACP Anil Kumar




ACP Richhpal Singh


ACP Yogesh Malhotra


ACP Kamlesh Bisht


Insp. Rajesh Rathi


Insp. Daya Sagar


Insp. Rajeev Bhardwaj


Insp. Arun Tyagi


Insp. Vishal Chaudhary


Insp. Ravi Kumar


Insp. Rajbir Singh


Insp. Kuldeep Sharma


WHC Preeti Dahiya


HC Ishwar


HC Sumit


HC Kuldeep


HC Narender


HC Pritam Singh


HC Paramjeet


HC Anil


Dr. Amit Tyagi


Insp. Sanjeev Kumar


Insp. Kehar Singh


Insp. Rakesh Kumar


Insp. Bijay Singh


Retd. Insp. Brijesh Yadav


Insp. Somvir


Insp. Amit Kalkhande


Insp. Sorabh Kumar


SI Krishan Singh


SI Braham Prakash


SI Deepak Sharma


SI Priyawart


SI Naresh Kumar


ASI Ajit Singh


ASI Baljeet Singh


WHC Rekha


HC Mahesh Kumar


HC Naveen Kajla


HC Narender


HC Narender Kumar


HC Neeraj Dahiya


HC Sanjay Kumar


HC Sandeep Kumar


Ct. Manish Kumar

आजादी का महापर्व
डीपीए को मनाकर हुआ गर्व

अकादमी के सभी परिसरों में स्वतंत्रता दिवस का उत्सव उमंग और उत्साह से सौहार्दपूर्ण वातावरण में मनाया गया। सभी परिसर तिरंगे की छटा से दमक उठे और हर ओर देशभक्ति की आभा झलक रही थी। समारोह की शुरुआत गरिमामय ध्वजारोहण के साथ हुई, जिसके बाद सामूहिक राष्ट्रगान की मधुर गूँज ने पूरे माहौल को राष्ट्रीय भावना से ओतप्रोत कर दिया।

प्रशिक्षुओं ने देशभक्ति गीतों और नृत्यों सहित जीवंत सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से अपना समर्पण प्रदर्शित किया। अपने संबोधन में, अधिकारियों ने उन असंख्य वीरों को श्रद्धांजलि अर्पित की, जिनके बलिदान ने हमें यह अमूल्य स्वतंत्रता दिलाई और प्रशिक्षुओं को याद दिलाया कि वर्दी केवल एक जिम्मेदारी नहीं बल्कि राष्ट्र के प्रति समर्पण का प्रतीक है।

इस अवसर पर, अकादमी के अधिकारियों ने सभी प्रशिक्षुओं को मिठाई खिलाकर मुँह मीठा करवाया। ये स्नेहिल पल देशभक्ति के साथ-साथ आपसी विश्वास को भी मजबूत करते हैं।



DPA, Dwarka





STC, Rajender Nagar



DPA, Wazirabad



ACTC, Abhanpura



DPA, JK







Unity in Diversity: NEPA Trainees Conclude Delhi Police Visit



The Delhi Police Academy hosted a delegation of 23 NEPA trainee officers, including 14 Dy.SsP on 19th September, 2025, as part of their nationwide Bharat Darshan Study Tour. The visiting delegation engaged in detailed explorations of the Delhi Police's distinct functions and complex operational challenges. The objective of the tour was to provide trainees with a comprehensive understanding of varied policing environments across the country. The visit culminated at PHQ's Vimarsh Hall. Here, Sh. Sanjay Kumar, Special Commissioner of Police (Training) delivered a keynote address. He shared valuable insights on modern policing strategies, leadership principles and the importance of unity in diverse working environments.



Trainee DANIPS Officers learn the pulse of National Security at Attari Wagah Border

The 3-day training program (28-30 July, 2025) for DANIPS (Probationer) trainees, 25th batch at BSF Attari Wagah border Integrated Check Post was an immersive experience. It offered enriching exposure to the operational and cultural dimensions of border security. Participants learned about Customs, Immigration and Cargo operations and witnessed advanced weaponry showcasing BSF's modern combat readiness. They also got in depth knowledge of drone based crime and anti Drone mechanism. A memorable highlight was the ceremonial BSF parade at the Wagah border, an epitome of discipline and patriotism.



Refurbished Library in Academy

"Light Up Your Mind - Visit Library !"







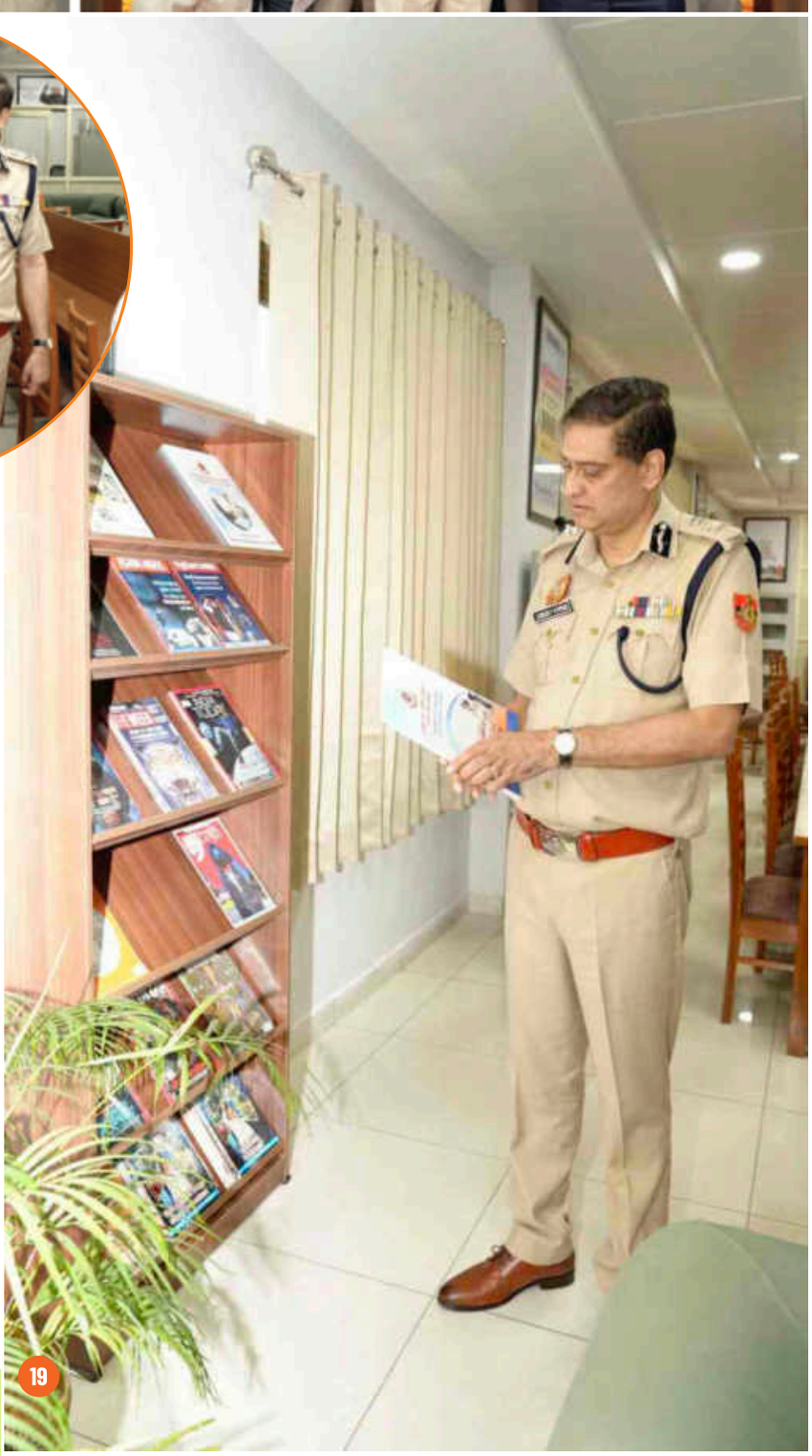
On 29th October 2025, Sh. Sanjay Kumar, IPS, Special CP, Training inaugurated a state-of-the-art library at Delhi Police Academy, Jharoda Kalan.

Shri Sanjay Kumar emphasized the importance of knowledge and stated that library is a crucial part of lives of both trainees and trainers as it provides opportunities for continuous learning and professional development.

In this library, one can read all kinds of newspapers and magazines. You can find 3800 books, covering subjects like Law, Criminology, Police Science, Cyber Crime, Computer Science and self help. One can also take prints of study material from 5 computers connected to internet here.

Additionally, there is a special visual room where one can learn through educative video presentations.





Meeting of Special CP Training with Officers at DPA, Wazirabad

Shri Sanjay Kumar, Special CP Training convened a meeting with all the officers of Delhi Police Academy at the Wazirabad Campus on 11th September, 2025. During the meeting, he paid heed to everyone's views, understood their perspectives and motivated the officers through constructive interaction. He reviewed the ongoing training programmes and provided valuable insights for further improvement.





Honour in Farewell, Respect in Every Memory



A farewell ceremony was organized in the honour of Director, Shri Dheeraj Kumar and Deputy Director-II, Shri Jitendra Mani upon their transfer from the Delhi Police Academy. The event was held on 11th September, 2025 at the DPA, Wazirabad.

Special Commissioner of Police (Training), Shri Sanjay Kumar praised the memorable works of both the officers during their tenure at the Academy and presented them mementos featuring photo collages of the initiatives undertaken by them.



Passing Out Ceremony of First Two Batches of AIIMS Security Personnel



First Batch



Second Batch

Delhi Police Academy (DPA) conducted thirty days training for two batches of AIIMS security personnel. The first batch consisted of 30 personnel and concluded on 8th August 2025. The second batch consisted of 29 personnel and concluded on 4th September 2025.

Colonel (Retd.) Digvijay Singh, Chief Security Officer of AIIMS, was the Chief Guest at the closing ceremonies of both the batches. Sh. Rajesh Dahiya (ACP/HQs) and Sh. Richhpal Singh (AD, Outdoor, DPA) interacted with the trainees and boosted their morale as they got prepared for their new roles.

The training program was designed to enhance the skills and knowledge of AIIMS security personnel, covering topics such as security protocols and emergency response.

....आभार और प्यार DPA AIIMS सुरक्षा हुई सशक्त....

आज के युग में किसी भी देश की प्रगति और सुरक्षा का आधार केवल विज्ञान और तकनीक ही नहीं है। बल्कि वे सुरक्षा बल भी हैं जो अपने साहस, गर्व और अनुशासन से समाज की सेवा एवं रक्षा करते हैं। AIIMS सुरक्षा दल भी एक ऐसी सुरक्षा इकाई है, जिसके कंधों पर AIIMS की सुरक्षा-व्यवस्था का पूरा भार है और दिल्ली पुलिस अकादमी इसको एक महीने के विशेष प्रशिक्षण सत्र द्वारा अपने बेस्ट trainers और Faculty की कर्मण्यता से चुस्त-दुरुस्त, अनुशासित एवं श्रेष्ठ सुरक्षा कर्मी बनाने में जुटी हुई है।

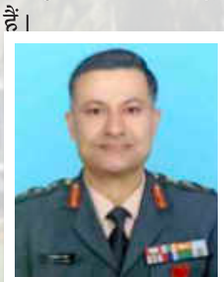
एम्स की सुरक्षा व्यवस्था को और भी अधिक सुदृढ़ बनाने के लिए पुलिस प्रशिक्षण के लिहाज से जब मैंने जुलाई 2025 में दिल्ली पुलिस अकादमी, झाड़ौदा कलां का दौरा किया तो मेरा मन ख़ुशी और आत्मविश्वास से भर गया। दिल्ली पुलिस अकादमी का हरा-भरा विशाल परिसर, प्रदूषण मुक्त माहौल और शानदार शैक्षणिक इमारत देखकर दिल आनंदित हुआ। सुरक्षा के दृष्टिकोण को देखते हुए मुझे एहसास हुआ कि यहाँ के प्रशिक्षण की नींव केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि नैतिक और मानवीय मूल्यों पर भी आधारित है। यही कारण है कि यहाँ से सफल प्रशिक्षण लेने वाला हर प्रशिक्षु सिर्फ एक पुलिसकर्मी नहीं बल्कि एक सच्चा जनसेवक एवं देशभक्त बनकर उभरता है।

विशेष रूप से उल्लेखनीय है कि दिल्ली पुलिस अकादमी ने हाल ही में एम्स सुरक्षाकर्मियों के दो बैच जिसमें 30 व 29 सुरक्षाकर्मी प्रति बैच को एक महीने का गहन सुरक्षा प्रशिक्षण प्रदान किया गया है और तीसरा बैच इस समय अपने प्रशिक्षण के अंतिम चरण में है। इस प्रशिक्षण का सीधा लाभ आज एम्स परिसर में देखा जा सकता है जहाँ पर सुरक्षा व्यवस्था अब और अधिक मजबूत, अनुशासित और प्रभावी हो चुकी है। दिल्ली पुलिस अकादमी की दूरदर्शिता और उत्कृष्ट प्रशिक्षण पद्धति का ही परिणाम है कि एम्स जैसे संवेदनशील संस्थान की सुरक्षा अब नए स्तर पर पहुँच गई है।

मुझे यह देखकर अत्यंत प्रसन्नता हुई कि यहाँ प्रशिक्षण के दौरान आधुनिक तकनीक और परंपरागत मूल्यों का संतुलन बखूबी साधा गया है। एक ओर जहाँ कैडेट्स को साइबर-सुरक्षा, फोरेंसिक और आधुनिक हथियारों की जानकारी दी जाती है वहीं दूसरी ओर उन्हें संवेदनशीलता, कर्तव्यनिष्ठा और जन सेवा का भी पाठ पढ़ाया जाता है। दिल्ली पुलिस अकादमी की सबसे बड़ी ताकत है इसका अनुशासित माहौल और प्रशिक्षकों की समर्पित भावना। यहाँ के प्रशिक्षक, युवाओं को केवल कानून का रक्षक ही नहीं बल्कि समाज के मार्गदर्शक बनने की प्रेरणा देते हैं।

सभी सुरक्षाकर्मी हमारे एम्स के भविष्य के प्रहरी हैं। इनका प्रशिक्षण, साहस और निष्ठा ही हमारे राष्ट्र की वास्तविक शक्ति हैं। अंत में, मैं दिल्ली पुलिस अकादमी के सभी ऑफिसर एवं स्टाफ को तहे दिल से धन्यवाद करता हूँ और उन सभी कैडेट्स को शुभकामनाएँ देता हूँ जो इस संस्थान से अपनी जीवन यात्रा शुरू कर रहे हैं।

जय हिन्द ।



Colonel (Retd.) Digvijay Singh
CSO - AIIMS Security, New Delhi

Training of Transport Department, GNCT Personnel at DPA Wazirabad





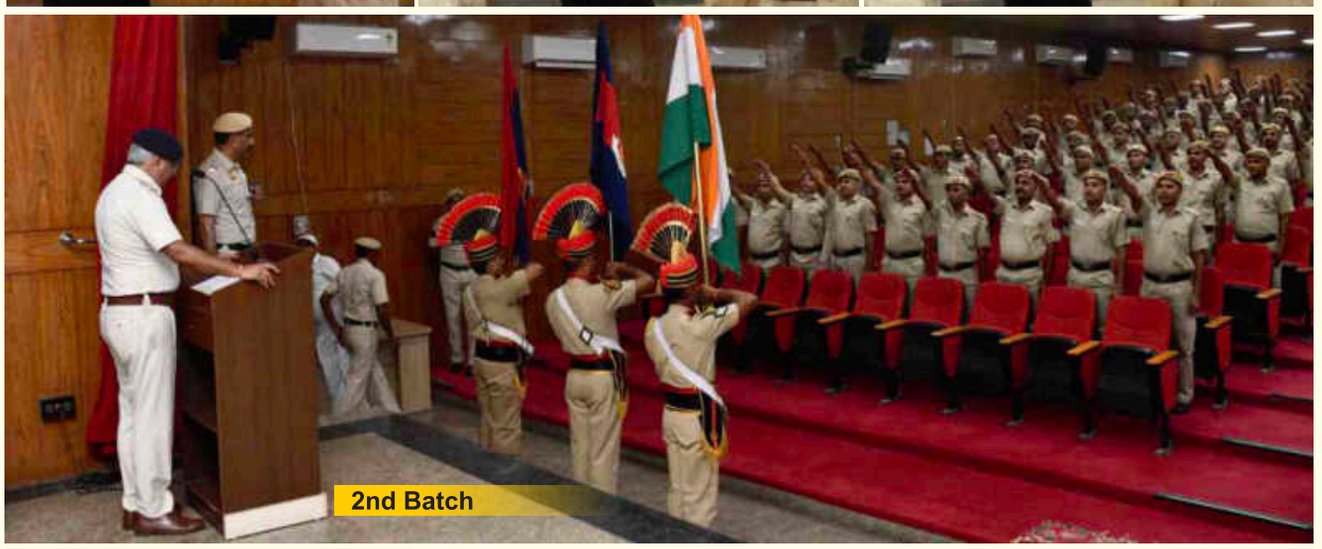
1st Batch

Delhi Police Academy Wazirabad conducted one-month training of 130 Foot Constables/Head Constables of Transport Department, GNCT Delhi in two batches of 65 trainees each. ACP Ms. Kamlesh Bisht administered oath to the trainees of the first batch on 25th September 2025 and ACP Sh. Ramesh Kumar Chauhan administered oath to the trainees of the second batch on 29th October 2025. Dr. Ashutosh Kumar Srivastava, Joint Commissioner of Transport Department was the Chief Guest in both the ceremonies.









2nd Batch









Police Commemoration Week

Run for Martyrs

Delhi Police Academy organized a Commemoration Run in the honor of our Martyrs. Around 600 trainees & trainers participated in the 10 Km run on 24th October, 2025. 'The Run for the Martyrs' started and concluded at DPA, after covering nearby areas of Najafgarh.

Similar runs were organised at DPA Dwarka and DPA Wazirabad Campuses also.







@ DPA DWARKA



@ DPA WAZIRABAD

Delhi Police Academy Hosts Blood Donation Camp

The Delhi Police Academy, Jharoda Kalan, demonstrated its commitment to community welfare by organizing a Blood Donation Camp in collaboration with the AIIMS Blood Centre on October 28th, 2025. The event was a part of the annual Police Commemoration Week.

Both trainees and trainers participated for the noble cause. A total of 100 units of blood were collected during the Camp.





Police Commemoration Week

Special Session on Down Syndrome

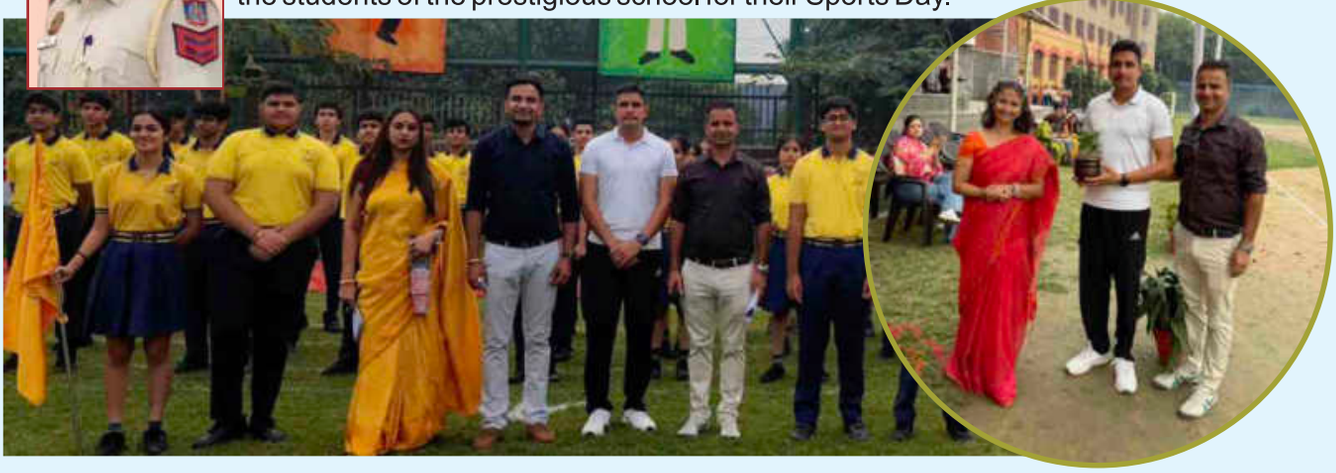
An awareness lecture on Down Syndrome was conducted at DPA, JK as part of 'Police Commemoration Week' by Down Syndrome Parents Society (DSPS Delhi) on 28th October, 2025. 300 trainees attended the session, which highlighted the importance of understanding, acceptance and inclusion for individuals with Down Syndrome.





"Shaping Young Minds with Discipline and Confidence." – Appreciation

Sanskriti School, Chanakya Puri, Delhi has appreciated HC Pritam, Outdoor Trainer, DPA for his dedication, professionalism and excellence in imparting drill training to the students of the prestigious school for their Sports Day.



Awareness Educational Sessions

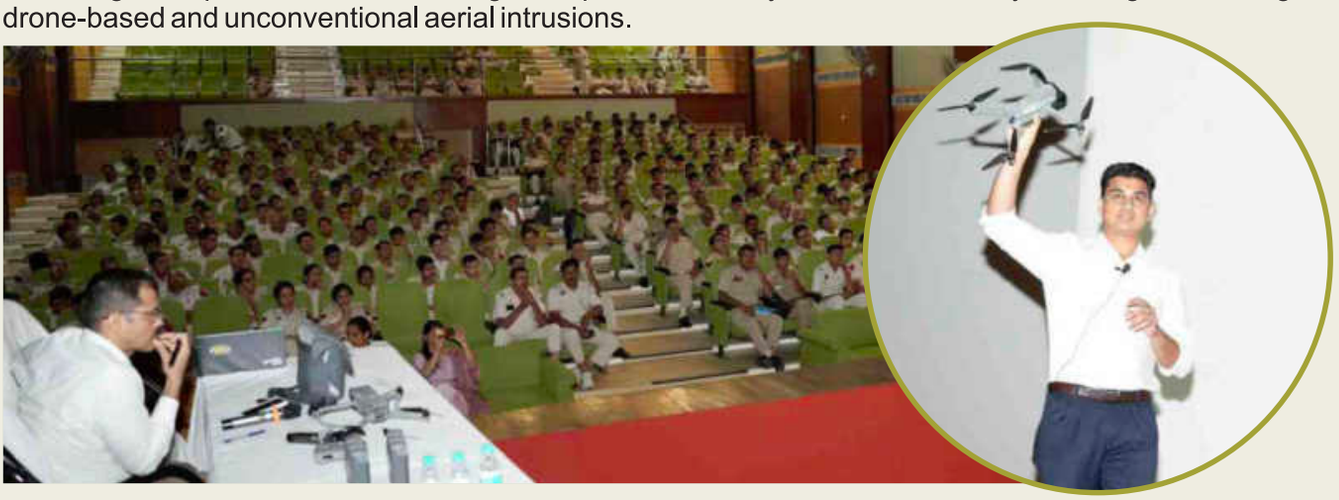
"Anger is a wind that blows out the lamp of the mind.

"Delhi Police Academy organized a session on Anger Management on 6th October, 2025 at DPA, JK. The session conducted by Inspector Sanjeev Kumar emphasized the importance of emotional control & mental clarity and was attended by over 300 trainers and trainees. It laid focus on mastering the art of managing emotions, staying composed and maintaining a balanced mindset in challenging situations.



Drone Technology & Sub-Conventional Aerial Threats

A session on 'Drone Technology and Sub-Conventional Aerial Threats' was conducted on 9th October, 2025 at DPA, JK Auditorium by SI Nitin & SI Kunal of Security Unit. Around 350 trainees of the HC Confirmation Course, Batch-82 attended the session, which enhanced trainees' awareness and operational preparedness in tackling emerging aerial threats. Participants were provided with valuable knowledge and practical understanding to respond effectively to modern security challenges involving drone-based and unconventional aerial intrusions.



Invest a Litte Now, Enjoy a Lot Later

On 8th October, on the occasion of World Investor Week, 2025(October 6-12, 2025), an Investor Awareness Programme was organised jointly by SEBI and NSE for trainees at the Delhi Police Academy Jharoda Kalan.The event featured informative sessions by Sh. Gyanendra Niraj, DGM SEBI, Dr. C. S. Mohapatra, IEPF Chair Professor, Sh. Supriyo Gupta, Regional Head, NSE, and Sh. Ambar Gupta, Sr. VP, NSE.The participants got valuable insights on importance of small investments for large savings.



World Breastfeeding Week: Awareness Program at Delhi Police Academy

On 6th August 2025, the occasion of World Breastfeeding Week, the Delhi Police Academy organized a special program in collaboration with AIIMS-CAPFIMS at the Police Academy, Jharoda Kalan. The main objective of this event was to provide detailed information to the academy's trainees and trainers about the importance and benefits of mother's milk (Breastfeeding).



'DRUG-FREE INDIA' Awareness Sessions

The Delhi Police Academy organized two Awareness Sessions on 'Drug-Free India' in collaboration with partner NGO 'International Human Right Peace & Anti-Corruption Foundation' on 26th September, 2025. The awareness sessions were held across two major campuses of the Academy at Jharoda Kalan and Dwarka. The NGO held engaging and impactful Nukkad Nataks to educate the participants about severe ill-effects of drug abuse.





Awareness Session on Drug De-Addiction

"Drug consumers should be treated as victims, not accused", emphasizes Dr Mahesh, Advisor, Ashray Adhikar Abhiyan. Over 300 trainees and faculty members attended the Drug De-Addiction Awareness Session at DPA, JK on 18th October, 2025.

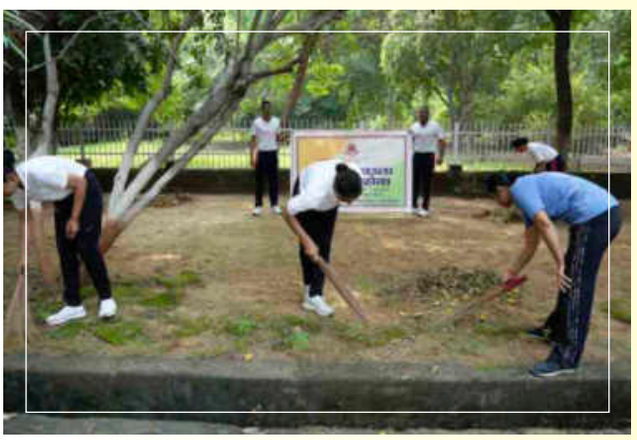


स्वच्छता ही सेवा



आदरणीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी के जन्मदिन पर "स्वच्छ भारत अभियान" की शुरुआत की। उनका लक्ष्य है–कचरा मुक्त भारत बनाना। दिल्ली पुलिस अकादमी के सभी जवान इस अभियान को आदर्श मानते हुए स्वच्छता के प्रति समर्पित हैं और निष्काम सेवा भाव से समाज के प्रति अपने कर्तव्यों का निर्वहन करते हैं ।





दिल्ली पुलिस अकादमी "स्वच्छता ही सेवा" के अभियान को सर्वोपरि मानती है। यहाँ प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे सभी रैंक के प्रशिक्षु न केवल कानून व्यवस्था और नागरिक सुरक्षा का पाठ सीखते हैं, बल्कि स्वच्छता को भी अपने कर्तव्य का अहम हिस्सा मानते हैं। अकादमी के सभी परिसरों में नियमित सफाई अभियान चलाए जाते हैं, जिसमें सभी प्रशिक्षु और स्टाफ उत्साहपूर्वक भाग लेते हैं। ऐसा ही एक स्वच्छता अभियान दिल्ली पुलिस अकादमी की सभी शाखाओं में 2 अक्टूबर 2025 को उमंग और उत्साह के साथ चलाया गया।

यह अभियान केवल परिसर की सफाई तक सीमित नहीं है, बल्कि इसका उद्देश्य "कचरा मुक्त भारत" के उस संकल्प को साकार करना है, जिसे भारत सरकार ने जनआंदोलन का रूप दिया है। दिल्ली पुलिस अकादमी इस मुहिम में दिल से जुड़कर देश के हर नागरिक को यह संदेश दे रही है कि स्वच्छता केवल सेवा नहीं, बल्कि एक राष्ट्रीय जिम्मेदारी है – जो हम सबके सहयोग से ही संभव है।









Plantation Drive

If You Care for Nature, The Nature Cares for You

Drawing inspiration from the Iron Man, Sardar Vallabhbhai Patel, the Delhi Police Academy consistently undertakes meaningful efforts to promote union between humans and the environment. In line with this commitment, a 'Plantation Program' was organized at Academy premises with great enthusiasm and spirit on the occasion of 150th birth anniversary of Sardar Patel on 31st October, 2025.

Male and female trainees, along with DPA officials participated in the event. Their objective was not merely to increase greenery, but also to establish harmony with the Earth and environment for overall prosperity. While planting various eco-friendly saplings, everyone took a pledge to connect with the nature, combined with internal strength to empower the nation.

This plantation drive is a significant step towards creation of 'Ek Bharat Shreshtha Bharat'. It demonstrates that a powerful police force is not restricted only to law and order duties, but also committed to promoting human values, environmental protection and national unity. These 'growing steps' by the DPA are advancing towards a safe, healthy and united nation.



खेल खेल में सीख, मुस्कान में अनुशासन - यही है दिल्ली पुलिस अकादमी की पहचान





दिल्ली पुलिस अकादमी में 26 सितम्बर 2025 को आयोजित हुए वॉलीबॉल मैच में जब गुरु और शिष्य एक साथ मैदान में उतरे, तो वातावरण उत्साह और खुशी से भर गया। खेल ने न केवल तन को सक्रिय किया, बल्कि मन को भी जोड़ा। उस्तादों और प्रशिक्षुओं (PSI trainees) के बीच हुए इस दोस्ताना मुकाबले में आयु या पद का कोई भेद नहीं रहा, सभी सिर्फ खिलाड़ी थे। खेल-खेल में अनुशासन, टीम भावना और परस्पर सम्मान का सुंदर संदेश मिला। यह मैच अकादमी परिवार में आत्मीयता और सीख का प्रतीक बन गया, जहाँ हर मुस्कान ने यह बताया "खेलते-खेलते भी बहुत कुछ सीखा जा सकता है।"











From the Pen of Cops

Emotional Fitness: Our Secret Strength

We train hard to be physically fit through running and exercising. That's very important! But what about being emotionally fit?

Our hectic schedule puts pressure on our emotions every day. We need a strong mind just as much as a strong body.

The Danger of Emotional Obesity

Think about physical health: Physical obesity (too much body fat) causes serious problems like heart disease.

The same is true for our feelings. We can get emotional obesity. This is when we carry too much weight in the form of anger, worry, resentment and stress. Just as physical obesity leads to body sickness, emotional obesity leads to mind and behavior problems. It makes us tired, hurts our judgment, and causes burnout.

The Fix:

We go to the Gym to stop physical obesity.

We must go to an "Emotional Gym" to keep our minds and feelings strong.

This helps us bounce back quickly, handle stress, and stay calm.

For example: In a high-pressure situation on duty, if you stay calm and focused instead of panicking, that is your emotional fitness working.

How to Build Emotional Fitness

Here are six simple ways to train in our "Emotional Gym" and lose that emotional weight:

* Get Rid of Bad Feelings: Notice what you think about yourself and others. Accept

those feelings, then let them go. Try to think the best of yourself and everyone else. This builds confidence.



* Don't Call Small Issues Disasters: Not every problem is a huge, life-changing event. Avoid saying, "I can never forgive this," or "I can never forget that." Holding onto pain and anger hurts you the most.
* Keep Your Inner Self Positive: Live by core values like honesty, trust and positivity. Focus on helping others. These values are a strong base for your emotional life.
* Stay Focused on Your Job: Keep your main goals in mind. When you focus on your duty and goals, you have less time and space for negative feelings.
* Choose Good Friends: Spend time with people who are positive and supportive. This keeps your own emotions stable, especially when things get hard.
* Practice Quiet Time: Take time every day to meditate or reflect quietly. This helps you understand your emotions better, so you know how to "clear out" those bad feelings.

Make emotional fitness a top priority, just like physical training. When you are emotionally strong, you will handle all the challenges of police work with confidence and strength.





Insp. Sanjeev kumar
PRO, DPA

संवाद : व्यक्तित्व का दर्पण

मानव सभ्यता के विकास की कहानी शब्दों की कहानी है। जब मनुष्य ने प्रथम बार अपनी भावनाओं को ध्वनि में बदला, तब संवाद का जन्म हुआ और वहीं से समाज, संस्कृति और सभ्यता की यात्रा प्रारंभ हुई।

शब्द — संस्कारों की सजीव अभिव्यक्ति:-

शब्द मात्र ध्वनि नहीं हैं; वे हमारे संस्कार, चिंतन, अनुभव और आत्मानुशासन की सजीव अभिव्यक्ति हैं। हम जो कहते हैं, जैसे कहते हैं, वह हमारे व्यक्तित्व की झलक दिखाता है। जैसे एक कलाकार की रचना उसकी आत्मा का आईना होती है, वैसे ही किसी व्यक्ति की भाषा-शैली, शब्द-चयन और बोलने का ढंग उसके संस्कारों और मनोभूमि को प्रकट करता है। "वाणी वह दर्पण है जिसमें आत्मा का चेहरा साफ़ दिखाई देता है।"इसलिए शब्द केवल संवाद का माध्यम नहीं यह हमारे चरित्र का प्रतिबिंब और संस्कार का साक्ष्य हैं।

वाणी अनमोल होती है; इसलिए उसे हृदय की तराजू पर तौलकर ही बोलना चाहिए। यही संवाद का अनुशासन है। संवाद केवल शब्दों से नहीं बनता; यह शरीर की भाषा, स्वर की लय, दृष्टि की कोमलता और व्यवहार की संवेदना से मिलकर सम्पूर्ण होता है। कई बार हमारे शब्द उचित होते हैं, परंतु स्वर का तीखापन या भाव-भंगिमा की कठोरता सामने वाले के मन को आहत कर देती है। एक पुलिस अधिकारी के लिए यह समझना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि उसका हर शब्द, हर हावभाव जनता के मन में विभाग की छवि बनाता या बिगाड़ता है।

पुलिस कार्यप्रणाली में संवाद की भूमिका :-

पुलिस स्टेशन की दैनिक कार्यप्रणाली में संवाद का संतुलन अत्यंत आवश्यक है। पुलिस स्टेशन में आने वाला व्यक्ति पहले से ही पीड़ा और असुरक्षा के भाव में होता है। वह पहले से ही मानसिक और भावनात्मक रूप से आहत होता है। पुलिस स्टेशन उसके लिए आशा का पहला द्वार होता हैं। वह आशा लेकर आता है कि यहाँ उसे न्याय, सहारा और समाधान मिलेगा। ऐसे में पुलिस ऑफिसर का एक नम्र संबोधन, एक सहानुभूतिपूर्ण दृष्टि, और शांत वाणी उस व्यक्ति के मन में विश्वास का दीप जला सकती है। संवाद का यही पहला सूत्र है सुनना, समझना और यथोचित सम्मान देना।

ड्यूटी ऑफिसर, बीट अधिकारी या इन्वैस्टिगेशन ऑफिसर के रूप में हमारा पहला संवाद ही यह तय करता है कि पीड़ित को राहत मिलेगी या निराशा। हमारी वाणी ऐसी होनी चाहिए कि उसमें सम्मान, संवेदना और समाधान का भाव झलके। पीड़ित को यह अनुभव होना चाहिए कि पुलिस उसके साथ है, न कि उसके विरुद्ध। मीठे, संयमित शब्द मन को जीत लेते है पर कठोर वाणी संबंधों को तोड़ देती है।

"मीठे बोल सुभाषिणी, मन हर लेती बात।
कठोर वाणी घाव दे, टूटे हर सौगात॥"

एक अच्छे श्रोता में ही सच्चा संवादक जन्म लेता है। सुनना केवल कान से नहीं, बल्कि मन से होता है।

पुलिस अधिकारी के लिए यह गुण अत्यंत आवश्यक है। संवाद में 'Empathy' यानि सह-अनुभूति का होना, पुलिस के लिए सबसे बड़ा कौशल है। जो अधिकारी पीड़ित की पीड़ा को महसूस करता है, वही न्याय के सच्चे अर्थ को समझ पाता है।

आज के युग में संवाद का संकट समाज के हर स्तर पर देखा जा सकता है। लोग बोल रहे हैं, पर सुन नहीं रहे। घर-परिवार, कार्यालय, यहाँ तक कि समाज में भी संवाद के अभाव ने गलतफहमियों, विवादों और अलगाव को जन्म दिया है। जब संवाद जीवित रहता है, तब संबंध भी सुरक्षित रहते हैं चाहे वह परिवार का हो, कार्यालय का या समाज का। आज समाज में संवाद की कमी नहीं, बल्कि सार्थक संवाद की कमी है। घर, दफ़्तर, और सड़क हर जगह छोटी-छोटी बातों से विवाद जन्म ले रहे हैं। रोड़-रेज़, पारिवारिक कलह, या कार्यस्थल के तनाव सबके मूल में संवाद की कमी ही है। जब हम 'वाद' से 'संवाद' की ओर बढ़ते हैं, तो समाधान का द्वार खुलता है।

आत्म-संवाद :-

पुलिस अधिकारियों को यह सीखना आवश्यक है कि हर विवाद को संवाद से सुलझाने की कला विकसित करें। "जो दूसरों को समझना चाहता है, उसे पहले खुद ही सुनना सीखना चाहिए।" जो व्यक्ति अपने मन से संवाद करना जानता है, वही दूसरों से प्रभावी संवाद कर सकता है। यह आत्मसंवाद व्यक्ति को संयमित, शांत और न्यायप्रिय बनाता है।

संवाद ही संगठन की शक्ति है :- पुलिस संगठन का सार टीमवर्क में है, और टीमवर्क की जड़ संवाद में। जब अधिकारी, अधीनस्थ और जनता तीनों स्तरों पर संवाद की पारदर्शिता होती है, तो व्यवस्था मजबूत होती है। संवाद "Accountability" को नहीं, बल्कि "Trust" को जन्म देता है। और जब विश्वास कायम हो जाता है, तब आदेशों की आवश्यकता नहीं रहती, केवल प्रेरणा पर्याप्त होती है।

"ऐसी बानी बोलिए, मन का आपा खोए।
औरन को शीतल करे, आपहुं शीतल होए॥"

पुलिस अधिकारी जब ऐसे संवाद से काम करता है, तो उसका हर शब्द सेवा का व्रत बन जाता है।

निष्कर्ष : संवाद से समाज तक :-

संवाद व्यक्ति का नहीं, संस्कृति का दर्पण है। यह हमारे मूल्य, हमारी परंपरा और हमारे दृष्टिकोण का परिचायक है। एक पुलिस अधिकारी के लिए संवाद केवल ड्यूटी नहीं, बल्कि 'सेवा और न्याय का साधन' है। आज आवश्यकता है कि हर अधिकारी संवाद को अपने व्यक्तित्व का अभिन्न अंग बनाए। संवाद हमें जोड़ता है परिवार से, समाज से, और अपने कर्तव्य से। एक पुलिस अधिकारी के लिए संवाद केवल वाणी नहीं, बल्कि चरित्र का प्रदर्शन है।



Insp. Kuleep Sharma
R & D Branch, DPA, JK

Happiness is when what you think, what you say and what you do, are in harmony.

The above quote was said by Mahatma Gandhi. What he essentially meant was the congruence of one's words and actions can guarantee happiness as it is then that the person is furthest from any dissonance and in the state of mental and emotional contentment.

Thoughts are the beginning of every action and every deed once begun as a thought. Having clarity and piousness in thoughts is essential to a happy life. In words of Marcus Aurelius "The happiness of your life depends upon the quality of your thoughts". Bhagat Singh till his last breath believed in the power of thoughts and said Britishers could take away his life but not his thoughts which would continue even after his death.

Saying what you think and doing it seems such a simple task but man, often stuck in the social maze, finds it difficult to do so. We can take examples from little children who, away from the world of deception, act on their thoughts. Their innocence and simplicity is what makes them happiest of all generations.

We all should protect the child inside us while growing up. There is simplicity yet profoundness in the saying If you want to be happy, just be. We should find things and people we love and keep them close. Generally, lack of enthusiasm stems from the fact that we do so little of things we love.

Happiness is not an end goal but just a means to achieve a state of contentment. Contentment can be achieved in different ways as it is very subjective. For a student happiness can be as little as completing his daily target in that sense he is in congruence with path he holds to achieve his goal. For an athlete, happiness can be playing for his country as his action satisfies his patriotism and hard work.

Happiness cannot be a mere achievement of bodily or wordly desires. In a department meant to protect and serve the people such as Police, we see cases of corruption. CBI raids and people being caught red handed. Such cases make you wonder if happiness, as an emotion, has become so cheap and futile that people have started chasing it outwardly by deception. Showing off status, power and money have become synonymous with being happy. Greed and lust are two emotions that can never be satisfied. Example of Subhash Chandra Bose comes to my mind, who at an early age achieved the highest rank an Indian could get in British times by clearing the ICS exam and he still left it all in flick of a second. A simple choice of choosing his nation over all the luxuries he could get made him the beloved Netaji. His peers who chose to be loyal to the British empire and now forgotten and even hated while he is remembered with pride and glory.

Monks are considered to be the happiest as they lead a life away from the clutches of luxury. They feed their soul more than their bodily desires and hence, spirituality is considered prime to relax and retreat in this ever changing world.

Ruskin bonds once said, "One day if you were to lose everything who knows you would be a happy monk". Hinting at the futility of humans conception of happiness as materialistic possessions.

Universal way to be content and Happy is to be in the present moment as you can only be in control of your actions, thoughts and words in present. Uncertainty of future and past regrets always hinder our mind from focusing on the present.

Change is the only constant. Humans are products of evolution and hence anything that does not evolve, stagnates and withers away. Just like our clothes, we should continue to update our thoughts, perception of the world and focus on outcomes rather than output.

A content man will generally have good interpersonal relations as he has a broad understanding and respect of emotions. Also, He values others emotions and hence is more polite with his words and more kind in is actions. True happiness is finding happiness in others Joy. This is also called as the concept of "Mudita" in Buddhism.

What causes obstruction to our happiness are desires also called as "Mara" in Buddhism, mara is often referred to as the cause of suffering of humans. If we start fullfilling every desire there will be no end to it. It blinds humans and robs them of their purpose.

Letting go of such desires and expectations is not the easiest task but is in our control as these are also thoughts originated from our minds.

Shreemad Bhagvad Geeta has a quote that says

"Free from all thoughts of 'I' and 'mine', man finds absolute peace."

By conscious monitoring, we can free ourselves from the clutches of negative feelings. Learning to let go is the key to happiness. The Art of letting go can be applied in various ways such as solving conflicts with family and friends by practicing forgiveness and gratitude.

Every human is capable of being happy by letting compassion and love take over his actions rather than attempting actions fuelled by negative causes. Intent is always important and a deciding factor of the success of an action.

Human mind is a powerful tool. It can be both boon and bane for an individual depending on how he uses it. A good deed lights up many lives and inspires others to do so. It eventually is in our hands to practice right thought, speech and action.

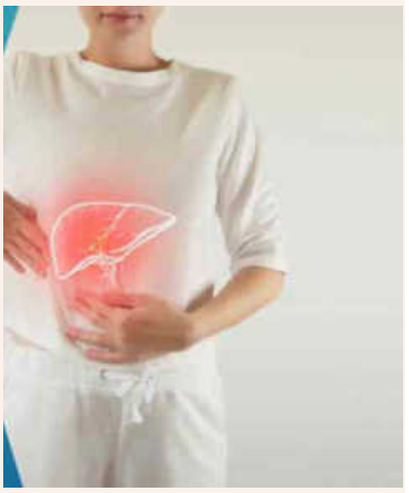
A quote from my favourite book which is The little book of happiness reflects the simplicity of human emotion itself.

"God gave us faces, we give ourselves expressions."

W/PSI Divisha
Batch No. 56
DPA, JK



Serving the City, Fighting Acidity: A Study on Delhi Police Personnel



I, Dr. Jyoti Yadav, a postgraduate scholar from Ch. Brahm Prakash Ayurveda Charak Sansthan, Khera Dabar, New Delhi, have contributed valuable insights into the health of Delhi Police personnel through my thesis titled "Estimation of the Prevalence of Amlapitta w.s.r. to GERD and Its Etiological Factors among Delhi Police Personnel – A Cross-Sectional Survey Study." The study was carried out at the Dwarka Wellness Centre, Police Station Sector 23, New Delhi, and brings attention to an important but often overlooked health concern in uniformed services. I have chosen this thesis voluntarily because my father is also in Delhi Police who was earlier in Indian Air Force.

Key Findings of the Study:

In my research it is revealed that 12.9% of Delhi Police personnel exhibit symptoms of Amlapitta, which is closely correlated with the modern medical condition known as Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). This highlights an urgent need to address digestive health among those who serve tirelessly to maintain law and order in the capital.

What is Amlapitta?

In Ayurveda, 'Amlapitta' refers to a condition where there is an excess of acidic secretions in the stomach, often leading to burning sensations in the chest or upper abdomen, sour belching, nausea, heaviness, and indigestion. It arises primarily due to an aggravation of *Pitta dosha*, one of the fundamental bio-energies in the body.

Common Causes of Amlapitta & factors contributing to it, includes:

- Irregular food timings and skipping meals

- Excess intake of spicy, oily, and fast food

- Unhealthy lifestyle patterns such as inadequate sleep or overeating

- High stress levels and prolonged working hours

-Prolonged use of stimulants such as tea, coffee, or tobacco

For Delhi Police personnel, the nature of work marked by unpredictable duty hours, stress, irregular eating habits, and demanding fieldwork makes them especially prone to this disorder. The stressful environment, coupled with dietary compromises during long duty shifts, further exacerbates the condition.

Lifestyle Modifications for Prevention:

Fortunately, Amlapitta can be effectively managed and even prevented by adopting simple lifestyle changes.

These include:

- Eating meals at fixed times and avoiding late-night eating

- Choosing freshly prepared, light, and less spicy food

- Reducing tea, coffee, and processed food intake

- Ensuring proper hydration throughout the day

- Practicing stress management through breathing exercises and meditation

Yoga for Digestive Health:

Ayurveda and yoga complement each other in maintaining equilibrium. Easy yoga practices beneficial for preventing Amlapitta include:

-"Vajrasana" (Thunderbolt Pose): Improves digestion when done after meals

-"Pawanmuktasana" (Wind-Relieving Pose): Relieves gas and bloating

- "Bhujangasana" (Cobra Pose): Stimulates abdominal organs and reduces acidity

-"Anulom Vilom" (Alternate Nostril Breathing): Calms the mind and balances doshas

Conclusion:

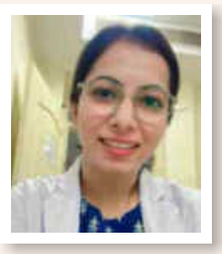
During my study, a valuable step toward improving the health and well-being of Delhi Police personnel is recognizing the prevalence of Amlapitta and adopting preventive measures through Ayurveda, yoga, and lifestyle modifications, police personnel can safeguard their digestive health while continuing their dedicated service to the society.













Dr. Jyoti Yadav D/o **HC Virender Singh**
MD (Ayu) Scholar DPA, JK East

सुरक्षाबलों में संचार (कम्युनिकेशन) का महत्व

मानव सभ्यता के विकास में संचार (कम्युनिकेशन) की प्रमुख भूमिका रही है। संचार ही वह माध्यम है जिसके द्वारा मनुष्य ज्ञान,विचार,अनुभव और भावनाएँ एक-दूसरे तक पहुँचाता रहा है। सम्पूर्ण विश्व के पिछले कुछ दशक भी मुख्य रूप से सूचना-प्रोद्योगिकि क्रांति के ही रहे हैं।

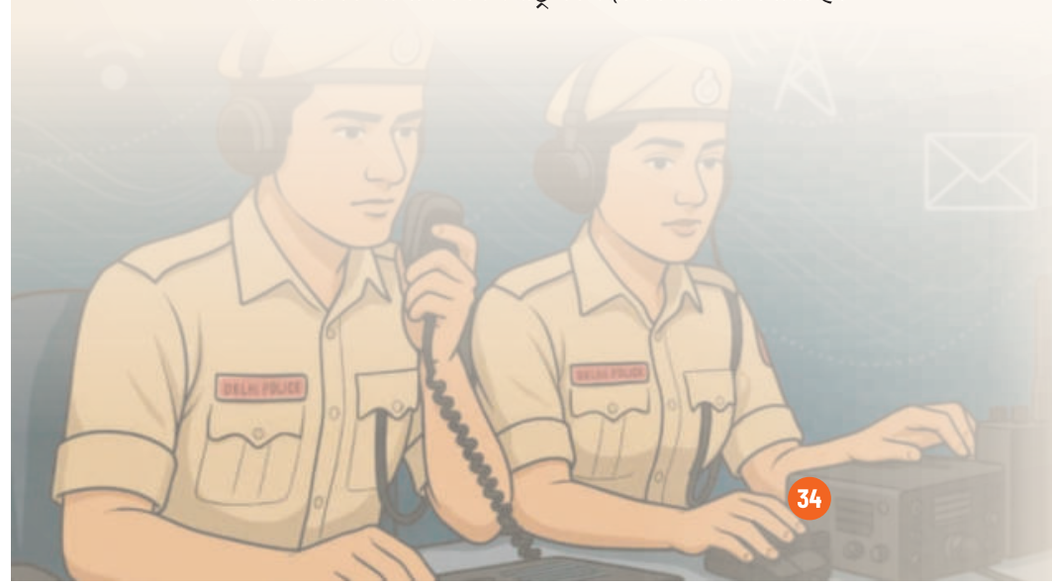
संचार (कम्युनिकेशन) किसी भी संगठन की सफलता की आधारशिला है और जब बात सुरक्षाबलों की आती है तो इसका महत्व और भी बढ़ जाता है। सुरक्षाबलों में संचार नेटवर्क रीढ़ की हड्डी की भांति कार्य करता है, क्योंकि यही सुरक्षा,समन्वय और सफलता की नींव है। सुरक्षाबलों में आदेशों और सूचनाओं का त्वरित आदान-प्रदान ही सफलता की कुंजी है , विशेषत: किसी भी आकस्मिक स्थिति में सभी जवानों और अधिकारियों के बीच सही संचार ही टीमवर्क की कसौटी है। समय पर सूचनाओं के आदान-प्रदान के माध्यम से न केवल सामान्य कानून-व्यवस्था बल्कि गंभीर आपराधिक गतिविधियों पर भी सटीक नियंत्रण पाया जा सकता है, क्योंकि समय पर सही सूचना मिलने से उचित निर्णय लिया जा सकता है।

दिल्ली देश की राजधानी है यहाँ पर देश के सभी अति विशिष्ट व्यक्ति (वी०आई०पी०) रहते हैं। वी०आई०पी० सुरक्षा तथा अन्य गोपनीय कार्यकलापों में कोडेड कम्युनिकेशन जिसमें कि विशेष शब्दावली (टर्मिनोलॉजी) का प्रयोग किया जाता है साथ ही एनक्रिप्टेड रेडियो या सैटेलाईट कम्युनिकेशन में सूचनाओं को सुरक्षित रखा जाता है।

सम्पूर्ण भारतवर्ष में कानून-व्यवस्था बनाये रखने में मुख्य भूमिका निभाने वाली ERSS-112 (इमरजेंसी रिस्पांस सपोर्ट सिस्टम) संचार प्रणाली जिसमें सामान्य नागरिकों द्वारा संकटकाल में एक बार 112 न० पर पुलिस सहायता हेतु संपर्क करने पर त्वरित बहुआयामी सहायता पुलिस नेटवर्क के माध्यम से उपलब्ध कराई जाती है जैसे ई० आर० वी० (इमरजेंसी रेस्क्यू व्हीकल),स्थानीय पुलिस,एम्बुलेंस, अग्नि शमन सेवा आदि। क्योंकि यह प्रणाली 24 x 7 जीपीएस और डाटा रिकॉर्डिंग पर आधारित है अत: इसमें साक्ष्य प्रकटीकरण के साथ ही पुलिस की पेशेवर छवि को बल मिलता है।

जबकि संचार क्रांति के इस युग में प्रत्येक व्यक्ति के पास संचार के कई निजी साधन विशेषत: मोबाइल फ़ोन पर उपलब्ध शोशल-मीडिया के विभिन्न अंग जैसे व्हाटसएप, ईमेल, यु-ट्यूब, इन्स्टाग्राम आदि उपलब्ध हैं अत: सभी व्यक्तियों विशेषत: सुरक्षाबलों के सभी सदस्यों को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि उनके पास उपलब्ध सुरक्षाबलों के कार्यकलापों की सूचना किसी भी स्थिति में अनधिकृत माध्यम या व्यक्ति को नहीं पहुंचनी चाहिए क्योंकि इसके कारण संचार में बरती जाने वाली सभी प्रकार की गोपनीयता भंग हो जाती है जिसे “ब्रीच आफ कम्युनिकेशन ” यानी संचार की सुरक्षा में सेंध माना जायेगा जो की दंडनीय है।

आज सुरक्षाबल ड्रोन,जीपीएस,साइबर नेटवर्क माध्यमों से जुड़े हैं यह सभी कम्युनिकेशन टेक्नोलॉजी पर ही आधारित है सुरक्षाबलों के लिए संचार (कम्युनिकेशन) केवल बातचीत नहीं बल्कि "जीवनरेखा" है। यह सुरक्षा, समन्वय और सफलता का आधार बनकर राष्ट्र की रक्षा को सशक्त बनाता है।





SI Harender Prasad
Communication Faculty
DPA, JK

An Emerging Talent

Sketching is not just about lines and shades it's about capturig emotions that words can't describe

















Vansh Kumar Jangra **S/o** **W/HC Bharti**
Class - IXth DPA, JK, East



कविता संग्रह

वर्दी, एक सपना...

सपनों की उड़ान में जब तुम डूब जाओगे
रिज़ल्ट की पीडीएफ में एक दिन अपना नाम पाओगे,
जोश और खुशी से जब अकादमी में आओगे
हर दिन अपने सपनों को जीते हुए पाओगे।

वो पी.टी., परेड और इनडोर क्लासेस
1-2-1 की धुन में दिन कटते जाएंगे,
और फिर धीरे से
वो तुम्हें तुम्हारी मिड टर्म के और करीब ले जाएंगे।

कभी घर की याद, कभी जिम्मेदारियों का एहसास
यूँ ही दिन बीतता जाएगा और मिड टर्म आ जाएगा,
एग्ज़ाम की अधूरी नींद पर घर जाने की खुशियाँ
तुम्हें अपने अपनों के और करीब ले जाएंगी।

और फिर एक हफ्ते बाद जब तुम वापस आओगे
तुम्हें फिर कोशिश करनी होगी,
फिर से एक नए सिरे से शुरुआत करनी होगी
लेकिन अब तुम और ज्यादा खुद में हिम्मत पाओगे।

एक नई उमंग और नया जोश पाओगे
हौंसला तुम्हारे कदम चूमेगा,
क्योंकि जो सपना तुमने देखा
वो तुम्हें उसके और करीब ले जाएगा।

हर एक से यही सुना है कि
ट्रेनिंग कैसे पूरी हो जाएगी, पता ही नहीं चलेगा,
ये वही समय है
जब तुम भी ये एहसास कर पाओगे।

वो सर्दियों की सुबह, वो बारिश की खुशियाँ
वो अरेंजमेंट्स की एक्साइटमेंट और साथियों से मस्तियाँ,
वो पहली फायरिंग का अनुभव और अकादमी की यादें
वो एक बेस्ट फ्रेंड जिससे तुम सारी बातें शेयर करते थे।

वो उस्ताद की डाँट और उसमें छिपा उनका प्यार
यही सब तुम्हें तुम्हारे कल के लिए तैयार करेगा,
यूँ देखते-देखते हर दिन बीत जाएगा
तुम्हें तुम्हारी पासिंग आउट के करीब ले जाएगा।

वो चमकते सितारे, वो ख्वाब जो तुमने देखा था
आ जाएगा वो समय, जो तुमने सोचा था,
बस तुम रखना खुद पर विश्वास
क्योंकि ये सिर्फ वर्दी नहीं है।

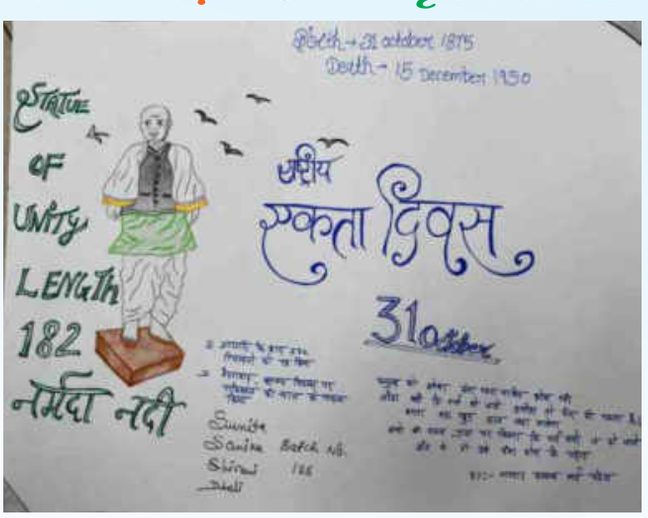
ये तुम्हारे सपनों के पूरे होने का एहसास है
क्योंकि अब तुम सिर्फ अपनी नहीं,
पूरे देश की बनने जा रही हो
बस तुम रखना खुद पर विश्वास।

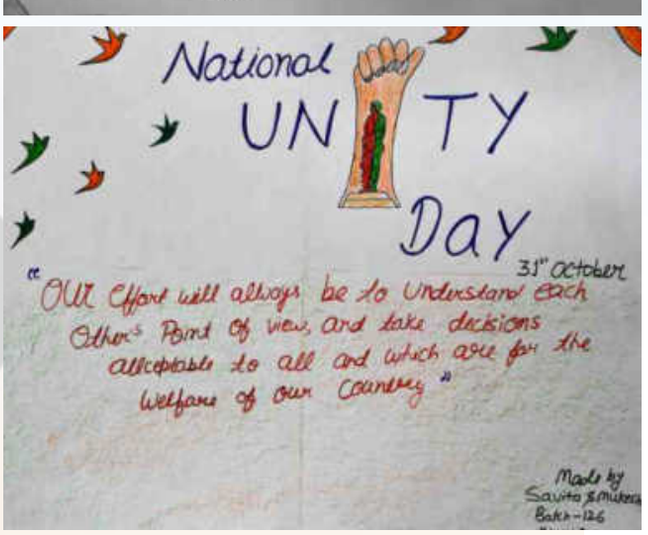
जय हिंद



W/PSI Preeti Chaudhary
Batch No. 56, DPA, JK

कला जोड़ती है संस्कृतियों को





एकता का संदेश द्वारका महिला प्रशिक्षुओं द्वारा

सरदार वल्लभभाई पटेल

31 अक्टूबर 1875 को गुजरात में

जन्मा एक सितारा था,
झावेर भाई का वीर सपूत
माँ लाड़वा देवी का राज दुलारा था।
"नडियाल" में पला बढ़ा
ये तेजस्वी, अभय, साहसी पटेल था,
एकता स्वरुप के लिए
सरदार जी ने जो किया
ये ना बच्चों का खेल था।
भारत माँ का असली हीरा
अपना वीर सरदार पटेल था,
कुछ लोगों ने करी बगावत
पल में उनको धो डाला था,
562 रियासतों को एक कर
देश को एक माला में पिरो डाला था।
एक सूत्र में देश बँधा था
उनकी एक पुकार पर,
हमें गर्व है वीर सपूत
अपने लौह पुरुष पटेल पर,
महापुरुष की ऐसी छवि
ना देखी सुनी पाई कभी,
आवाज़ में सिंह सी गर्जना
हृदय में कोमलता की पुकार थी,
15 दिसंबर 1950 (रात्रि 9:57 बजे) को
सरदार जी ने अंतिम ली साँस थी।
जय हिन्द





R/W/CT. Alka
Batch No. 126, DPA Dwarka

...ये वर्दी है मेरी शान...

हर काया सुन्दर लगती है
जब पहन ले खाकी वर्दी को,
शेर सा सीना हो जाता
जब पहन चलें इस वर्दी को,
ये वर्दी है...मेरी जान
ये वर्दी है...मेरी शान।

हर इंसान नहीं इसके काबिल
जो पहन सके इस वर्दी को,
वो उपर वाला चुनता है
कौन पहनेगा इस वर्दी को।

वर्दी ने उसको सफ़ल किया
जो नमन करे है वर्दी को,
अपराधियों के हमलों से
कभी भय न लगा है वर्दी को।

इसे देखकर बिल में घुसते
कायर और शैतान,
ये वर्दी है...बलवान
ये वर्दी है...महान।

हर काया सुन्दर लगती है
जो पहन ले खाकी वर्दी को,
शेर सा सीना हो जाता
जब पहन चलें इस वर्दी को,
ये वर्दी है...मेरा जान
ये वर्दी है...मेरा शान।

वर्दी की भी कुछ शर्तें हैं
जो चुपके से सुनाती है,
मेरा मान भी रखना प्यारे
मुझे रिश्वत नहीं सुहाती है।

फर्ज़ की राह पर सीधे चलना
मक्कारी नहीं भाती है,
मुझे दाग़ न लगने देना
विनती यही ज़रा सी है।

मुझे पहन शौर्य दिखलाएँ
ईमान भरे इंसान,
ये वर्दी है...इम्तिहान
ये वर्दी है...मेरा सम्मान।

हर काया सुन्दर लगती है
जब पहन ले खाकी वर्दी को,
शेर सा सीना हो जाता
जब पहन चलें इस वर्दी को,
ये वर्दी है...मेरी जान
ये वर्दी है...मेरी शान।

वर्दी से बड़ा परिधान नहीं
जो टक्कर दे दे वर्दी को,
आसमान के तारे आकर
सजते हैं इस वर्दी को।

वर्दी ने हराया सर्दी को
वर्दी ने थकाया गर्मी को,
तूफ़ान भी आकर ढ़ह जाते
जो टकराते हैं वर्दी को।

वर्दी पर तिरंगा झुकता है
जब होती ये बलिदान,
ये वर्दी है...मेरा मान
ये वर्दी है...मेरी पहचान।

हर काया सुन्दर लगती है
जब पहन ले खाकी वर्दी को,
शेर सा सीना हो जाता
जब पहन चलें इस वर्दी को,
ये वर्दी है...मेरी जान
ये वर्दी है...मेरी शान।

जय हिंद



SI Naresh Kumar
PRO BRANCH DPA, JK

हाँ मुझे जिद है...

हाँ मुझे जिद है..
दूर तक जाने की जिद,
सपनों को पाने की जिद,
मात ना खाने की ज़िद,
लौट फिर आने की ज़िद..

एक बच्चे सलोने की ज़िद,
मिट्टी के खिलौने की ज़िद,
मोतियां पिरोने की ज़िद,
गोद में सोने की ज़िद..

जैसे वक्त को चलने की जिद
सूरज को ढलने की ज़िद
फूलों को खिलने की ज़िद
दिलों को मिलने की ज़िद..

आदमी पुराने की ज़िद,
गुज़रे जमाने की ज़िद,
दुनिया बचाने की जिद,
मनुष्यता सिखाने की ज़िद..

जैसे पीठ की खंजर से ज़िद
किसान की बंजर से ज़िद
एक सभ्य की कंजर से ज़िद
मेरी है इस मंजर से ज़िद..

जीवन राही

लाखों सवालों में उलझा मैं
बस उलझता ही रहा उम्र भर।

न जाने किस ओर निकल आया हूँ
अब तक पहुंच नहीं पाया मैं घर।

समझदारी अब दुश्मन सी लगती है
न होती, न मुझको रहता कोई डर।

तमाम बातें थीं, तमाम नज़रिए भी
सबको दिखा, लेकिन खो गया मेरा शहर।

रास्ता एक होता तो चलने में दिक्कत न थी
गलती पहले भी की है सभी रास्तों पे चल कर।

कहना सबको है, और बहुत कुछ कहना है
सुनने वाला कोई नहीं रहता इधर।

मुझे लगा था आराम करते हैं थोड़ा
ठीक से सो भी न पाया एक पहर।

पुराने किस्से याद करता हूँ, भुलाता हूँ
कभी मुझे भी करना था दुनिया का सफर...



PSI Mayank
Batch No. 56
DPA, JK

तुमने यह तो देखा कि, मैं शिखर पर अभी नहीं हूँ,
तुमने यह नहीं देखा कि, किस गहराई से आया है।

तुमने यह तो देखा कि, कद इंसान का छोटा है,
तुमने यह नहीं देखा कि, दोपहरी धूप का साया है।

तुमने यह तो देखा कि, शाख अभी तक डोल रही है,
तुमने यह नहीं देखा कि, पंछी किसने उड़ाया है।

तुमने यह तो देखा कि "वत्स" के हाथ में मोती है,
तुमने यह नहीं देखा कि, किस मेहनत से पाया है।

तुमने यह तो देखा कि, एक पत्थर हीरा बन गया,
तुमने यह नहीं देखा कि, भूगर्भ ने कैसे तपाया है।



Dr. Ashish Vats
CGHS Dispensary DPA East, JK

Love You DPA...

हमारी DPA है महान
प्रशिक्षित होते यहाँ जवान,
करती हूँ इसे दिल से सलाम
यहाँ से मिली मुझको उड़ान।

DPA की सुंदरता इतनी प्यारी
जैसे खिली फूलों की क्यारी,
विभिन्न तरह के पेड़ यहाँ पर
झूमते रहते बारी- बारी।

पेड़ों पर बैठे पक्षी गाते
मधुर स्वर में एक ही तान,
पी टी परेड खूब करो जवान
आप बनोगे दिल्ली की शान।

कभी न करना तुम अभिमान
हर पीड़ित को देना सम्मान,
ऐसा हो रौब तुम्हारा
अपराधी के सूखे प्राण।

गुरू जनों ने कंठस्थ कराया
हमें नए कानूनों का ज्ञान,
अपराध स्थल की छानबीन
और उत्तमता से अनुसंधान।

हमारी DPA है महान
प्रशिक्षित होते यहाँ जवान,
करती हूँ इसे दिल से सलाम
यहाँ से मिली मुझको उड़ान।

यहाँ आने पर बढ़ा आत्मबल
आबोहवा है बिल्कुल निर्मल,
हौंसला चहक उठा है
और जाग उठा है नैतिक बल।

दिल्ली पुलिस के सारे काम
यहाँ शिक्षित होकर लगे आसान,
DPA आकर और मजबूत बनी हूँ
अब श्रेष्ठ करुँगी मिला हर काम।

बढ़ रहे हैं मेरे कदम अब
हर तरह की ट्रेनिंग पाकर,
कला-कौशल के कार्यक्रम देखे
DPA ऑडिटोरियम में जाकर।

मैस में मिला गर्मागर्म खाना
बड़ा स्वाद लगा सबके संग खाकर,
कुछ अच्छी प्यारी दोस्त मिली
हमने हँसना सीखा फ़ूलों समान।

हमारी DPA है महान
प्रशिक्षित होते यहाँ जवान,
करती हूँ इसे दिल से सलाम
यहाँ से मिली मुझको उड़ान।

जय हिंद



W/CT. Ankesh Kumari
Batch No. 05
Graduate Constable
IO-Course, DPA JK, West

खुश रहना हर क़ीमत पर

यदि हम हजारों की दौलत गँवा दें
और जीवन संकट में पड़ जाए,
तब ईश्वर और कर्म में विश्वास रख
अधरों पर मुस्कान ला प्रसन्न रहना चाहिए।

कठिन कार्य करने में
आनंद भी बड़ा आता है,
जो मुसीबत में न घबराए
वो बहादुर कहा जाता है।

जो दुःख का भी सम्मान करे
जीना उसको आता है,
कायर पीठ दिखाते हैं
वीर संकट से टकराता है।

शत्रु की गरमा गर्मी को
शांत चित से हल किया जाता है,
जब गर्म हो लोहा दुश्मन का
तब ठंडे हथौड़े से वार किया जाता है।

कर्म भले ही पूजा है
पर काम करो सब मस्ती से,
हंसी-खुशी में जीवन है
सब खुश रहें आपकी हस्ती से।

कामयाबी क़ीमत माँगती है
आसानी से भिक्षा मिलती है,
जो विजय मिली हो दमखम से
उसी को दुनिया मानती है।

एक मौका मिला है जीने का
ये जीवन तो जीना चाहिए,
कांटों से फूल न हारे कभी
हर हाल में खुश रहना चाहिए।

यदि हम हजारों की दौलत गँवा दें
और जीवन संकट में पड़ जाए,
तब ईश्वर और कर्म में विश्वास रख
अधरों पर मुस्कान ला प्रसन्न रहना चाहिए।

जय हिंद



R/W/CT. Barkha
Batch No. 126
DPA, Dwaraka



गतांक से आगे ...

आप सब की हो ढाल, अपनी भी रहना साथियों दम ख़म बनाए रखना, विशेषज्ञ की सुन साथियों ।

प्रिय साथियों,

दिल्ली पुलिस बल सदैव अपने अनुशासन, कर्तव्यनिष्ठा और नागरिकों की सुरक्षा के प्रति समर्पण भाव के लिए जाना जाता है। हमारे जवान दिन-रात निरंतर ड्यूटी पर रहते हैं, वे हमेशा जनता की सेवा में तत्पर रहते हैं। ऐसे में अक्सर नियमित खानपान और शारीरिक व्यायाम के लिए पर्याप्त समय नहीं मिल पाता, जो दीर्घकालिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

इसी महत्वपूर्ण विषय पर हमारी संपादकीय टीम ने CMO, CGHS Dispensary, Delhi Police Academy, Jharoda Kalan – डॉ. अमित त्यागी से विस्तृत चर्चा की। उन्होंने अपने अनुभव और चिकित्सकीय दृष्टिकोण से पुलिसकर्मियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाए रखने के लिए अनेक उपयोगी सुझाव साझा किए।

संपादकीय टीम : डॉ. साहब, अक्सर long duty hours के दौरान घर का बना खाना मिल पाना मुश्किल होता है। ऐसे में हमारे जवान अपनी खाने-पीने की ज़रूरतों को कैसे पूरा करें? कौन से झटपट और सेहतमंद ऑप्शन हो सकते हैं?

डॉक्टर साहब: ये एक बहुत ही प्रैक्टिकल चुनौती है। लेकिन कुछ समझदारी भरे तरीके अपनाकर हम इसे पार कर सकते हैं:

* **अपना 'हेल्दी बैग' तैयार करें:** अपने साथ हमेशा कुछ सेहतमंद, जो खराब न हों, ऐसे स्नैक्स रखें। जैसे भुने चने, बादाम, अखरोट, किशमिश, या कम शुगर वाले एनर्जी बार (अगर घर पर बना सकें तो सबसे अच्छा)। एक केला या सेब भी बढ़िया ऑप्शन है।
* **बाहर भी स्मार्ट बनें:** जब बाहर खाना पड़े, तो तली हुई चीज़ों की जगह ग्रिल्ड या बेक्ड ऑप्शन चुनें। सलाद के साथ लीन प्रोटीन (जैसे ग्रिल्ड चिकन या पनीर) ऑर्डर करें। मीठे ड्रिंक से बचें और साबुत अनाज वाली ब्रेड या रोटी चुनें।
* **पानी की बोतल दोस्त:** हमेशा अपनी पानी की बोतल साथ रखें और जब भी मौका मिले, उसे फिर से भरें।

  ज़्यादा चाय/कॉफी या मीठे ड्रिंक से बचें, ये शरीर में पानी की कमी कर सकते हैं।
* **पहले से तैयारी:** अगर मुमकिन हो, तो छुट्टी वाले दिन या जब भी समय मिले, घर पर कुछ हेल्दी खाना बना लें, जिसको आप अगले दिन के लिए पैक कर सकें।
* **प्रोटीन और फाइबर पर ध्यान दें:** भले ही ऑप्शन कम हों, हमेशा प्रोटीन (जैसे दाल, अंडे, पनीर) और फाइबर (जैसे सब्ज़ियाँ, साबुत अनाज) का कोई न कोई ज़रिया लेने की कोशिश करें। ये आपको देर तक पेट भरा हुआ महसूस कराएंगे और ऊर्जा का स्तर बनाए रखेंगे।

सप्लीमेंट्स: क्या हमें इनकी ज़रूरत है?

संपादकीय टीम: डॉ. साहब, आजकल सप्लीमेंट्स का चलन बहुत है। पुलिसकर्मियों की लाइफ़स्टाइल को देखते हुए, क्या आप विटामिन बी12, आयरन या विटामिन डी-3 जैसे किसी भी रोज़ाना के सप्लीमेंट की सलाह देंगे? और इनकी कमी के क्या संकेत होते हैं?

डॉक्टर साहब: ये एक ऐसा टॉपिक है जिस पर अक्सर बात होती है। सप्लीमेंट्स कुछ मामलों में मददगार हो सकते हैं, लेकिन उन्हें हमेशा डॉक्टर की सलाह और ब्लड टेस्ट (रक्त परीक्षण) के बाद ही लेना चाहिए, क्योंकि ज़्यादा खुराक नुकसानदायक हो सकती है।

* **विटामिन बी-12:** ये खासकर शाकाहारी लोगों में कम पाया जाता है। इसकी कमी के लक्षणों में बहुत ज़्यादा थकान, कमज़ोरी, हाथों-पैरों में सुन्नपन या झुनझुनी, और कभी-कभी याददाश्त की दिक्कतें शामिल हैं। अगर आपका खान-पान ऐसा है या आपका शरीर इसे ठीक से सोख नहीं पा रहा है, तो सप्लीमेंट फ़ायदेमंद हो सकता है।
* **आयरन:** ये महिलाओं में अक्सर मासिक धर्म की वजह से कम होता है, लेकिन खराब खान-पान वाले किसी भी व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है। इसके लक्षणों में बहुत ज़्यादा थकान, त्वचा का पीला पड़ना, और साँस लेने में दिक्कत शामिल हैं। आयरन सप्लीमेंट केवल डॉक्टर की सलाह पर ही लेना चाहिए, क्योंकि ज़्यादा आयरन भी शरीर के लिए अच्छा नहीं है।
* **विटामिन डी-3:** इसकी कमी भारत में भी बहुत आम है, खासकर उन लोगों में जो ज़्यादातर घर के अंदर रहते हैं या प्रदूषण की वजह से धूप ठीक से नहीं ले पाते। लक्षणों में हड्डियों और मांसपेशियों में दर्द, थकान, और मूड में बदलाव शामिल हैं। अगर आपको पर्याप्त धूप नहीं मिल रही है, तो सप्लीमेंट की सलाह दी जाती है, लेकिन कितनी मात्रा लेनी है, इसके लिए डॉक्टर से बात करें।

संपादकीय टीम: और मैग्नीशियम या दूसरे ज़रूरी माइक्रो-न्यूट्रिएंट्स (सूक्ष्म पोषक तत्व) के बारे में क्या? क्या पुलिसकर्मियों के लिए इनके कोई खास फ़ायदे हैं, और कब सप्लीमेंट लेने पर विचार करना चाहिए?

डॉक्टर साहब: बिल्कुल। कुछ और माइक्रो-न्यूट्रिएंट्स भी ज़रूरी हैं:

* **मैग्नीशियम:** ये मांसपेशियों के काम, नसों के काम, ऊर्जा बनाने और तनाव कम करने में बहुत अहम भूमिका निभाता है। इसकी कमी से मांसपेशियों में ऐंठन, थकान, चिंता और नींद की समस्याएँ हो सकती हैं। ये मांसपेशियों की रिकवरी और तनाव को मैनेज करने के लिए फ़ायदेमंद हो सकता है।
* **ओमेगा-3 फैटी एसिड:** ये दिल की सेहत, दिमाग के काम और शरीर में सूजन को कम करने के लिए बहुत ज़रूरी है। जो लोग मछली नहीं खाते या कम खाते हैं, उनके लिए ओमेगा-3 सप्लीमेंट (जैसे मछली का तेल या अलसी का तेल) फ़ायदेमंद हो सकता है।
* **मल्टीविटामिन/मल्टीमिनरल:** अगर आपका खाने का पैटर्न ठीक नहीं है और आपको लगता है कि आपके पोषण में कोई कमी हो सकती है, तो एक सामान्य मल्टीविटामिन/मल्टीमिनरल सप्लीमेंट पर विचार किया जा सकता है।

याद रखें: सप्लीमेंट्स आपके हेल्दी खाने का विकल्प नहीं, बल्कि पूरक हैं। सबसे पहले संतुलित खाने पर ध्यान दें, और फिर किसी भी सप्लीमेंट को लेने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह ज़रूर लें।

पूरी तरह फिट: एक स्वस्थ ज़िंदगी की ओर!

संपादकीय टीम: डॉ. साहब, पुलिस के काम में दिमागी तनाव तो होता ही है। हमारे कर्मियों को अपनी मानसिक सेहत और मुश्किलों से निपटने की ताकत (लचीलापन) बनाए रखने के लिए आप क्या सलाह देंगे?

डॉक्टर साहब: दिमागी सेहत उतनी ही ज़रूरी है जितनी शारीरिक सेहत।

* **खुलकर बात करें:** अपने साथियों, परिवार या किसी भरोसेमंद पेशेवर (जैसे काउंसलर) से खुलकर बात करें। अपनी भावनाओं को दबाना समस्या को और बढ़ा सकता है।
* **शौक अपनाएँ:** काम के अलावा, ऐसे शौक या एक्टिविटीज़ में हिस्सा लें जो आपको खुशी दें। ये तनाव को दूर करने और दिमाग को शांत रखने में मदद करेगा।
* **माइंडफुलनेस का अभ्यास:** दिन में कुछ मिनट के लिए माइंडफुलनेस या ध्यान का अभ्यास करें। ये आपकी दिमागी शांति और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाएगा।
* **'बर्नआउट' के लक्षण पहचानें:** अगर आपको लगातार बहुत ज़्यादा थकान, चिड़चिड़ापन, या काम में मन न लगने जैसी दिक्कतें हो रही हैं, तो ये 'बर्नआउट' के संकेत हो सकते हैं। इन्हें पहचानें और समय रहते मदद लें।
* **आराम भी जरूरी है:** अपने लिए पूरा आराम और छुट्टी का समय ज़रूर निकालें। ये शरीर और दिमाग को फिर से तरोताज़ा करने के लिए बेहद ज़रूरी है।

संपादकीय टीम: हमारे अधिकारियों के लिए चोटों से बचने और पूरी फिटनेस बनाए रखने में रोज़ाना की शारीरिक गतिविधि का क्या रोल है? उनके व्यस्त रूटीन के लिए कुछ खास और प्रैक्टिकल एक्सरसाइज बताइए।

डॉक्टर साहब: शारीरिक गतिविधि सिर्फ फिट रहने के लिए नहीं, बल्कि चोटों से बचने के लिए भी बहुत ज़रूरी है।

* **रोज़ाना व्यायाम का महत्व:** ये आपकी ताकत, स्टेमिना (सहनशक्ति), शरीर में लचीलापन और फुर्ती बनाए रखता है, जिससे चोट लगने का खतरा काफी कम हो जाता है।
* **कुछ आसान एक्सरसाइज:**
* **पूरी बॉडी की एक्सरसाइज (कंपाउंड मूवमेंट):** स्क्वाट्स, पुश-अप्स, पुल-अप्स, सिट-अप्स। ये एक साथ कई मांसपेशियों को मज़बूत करते हैं।
* **दिल की एक्सरसाइज (कार्डियो):** दौड़ना, तेज़ चलना, जंपिंग जैक, या रस्सी कूदना। ये आपके दिल की सेहत के लिए बेहतरीन हैं।
* **स्ट्रेचिंग:** ड्यूटी से पहले और बाद में स्ट्रेचिंग करना मांसपेशियों को लचीला बनाए रखता है और चोटों से बचाता है।
* **बॉडीवेट एक्सरसाइज:** प्लैंक, क्रंचेस, और बर्पीज़। ये कहीं भी किए जा सकते हैं और इनके लिए किसी उपकरण की ज़रूरत नहीं होती।

याद रखें, एक साथ लंबे समय तक एक्सरसाइज करने की बजाय छोटे, पर लगातार किए गए वर्कआउट ज़्यादा असरदार होते हैं। रोज़ाना केवल 15-20 मिनट का व्यायाम भी बहुत बड़ा बदलाव ला सकता है। अपनी ड्यूटी से जुड़ी शारीरिक ज़रूरतों पर भी ध्यान दें।

संपादकीय टीम: आखिर में, डॉ. साहब, क्या दिल्ली पुलिसकर्मियों को अपने काम के खतरों को देखते हुए, नॉर्मल चैकअप के अलावा, कोई खास हैल्थ चैकअप या टैस्ट भी करवाने चाहिएं?

डॉक्टर साहब: बिल्कुल! कुछ एक्स्ट्रा जाँचें उन्हें स्वस्थ रखने में मदद करेंगी:

* **ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर की जाँच:**
* **लिपिड प्रोफाइल:** अपने कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के लेवल की जाँच करवाएँ।
* **विटामिन डी और बी-12 लेवल:** अगर आपको थकान या इससे जुड़े कोई और लक्षण महसूस होते हैं, तो इन विटामिनों के लेवल की जाँच करवाएँ।
* **मानसिक स्वास्थ्य की जाँच:** अगर आप लगातार तनाव या चिंता महसूस कर रहे हैं, तो नियमित रूप से किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से मिलें।
* **सुनने और देखने के टैस्ट:** शोर और लगातार आँखों पर पड़ने वाले दबाव को देखते हुए, नियमित सुनने और देखने के टेस्ट ज़रूरी हैं।
* **एर्गोनोमिक असेसमेंट:** जो लोग ज़्यादातर डैस्क पर काम करते हैं या लंबे समय तक खड़े रहते हैं, उनके लिए एर्गोनोमिक असेसमेंट रीढ़ और जोड़ों की समस्याओं से बचने में मदद कर सकता है।

डॉ. साहब का अंतिम संदेश:

संपादकीय टीम: डॉ. साहब, हमारे सभी दिल्ली पुलिसकर्मियों को आप उनकी सेहत और तंदुरुस्ती के बारे में कौन सा एक सबसे ज़रूरी मैसेज या सलाह देना चाहेंगे?

डॉक्टर साहब: आपकी सेहत आपकी सबसे बड़ी दौलत है। इसे अपनी ड्यूटी की तरह ही प्राथमिकता दें।"

"अपने शरीर की आवाज़ सुनें, समय रहते मदद लें, और हमेशा याद रखें कि अपनी देखभाल करना कोई स्वार्थ नहीं, बल्कि एक ज़रूरत है।"

"छोटी-छोटी, पर लगातार अपनाई गईं सेहतमंद आदतें आपको लंबे समय तक स्वस्थ और ऊर्जावान रख सकती हैं। आप देश और समाज के लिए अपनी जिम्मेदारी तभी बेहतर तरीके से कर पाएंगे जब आप खुद स्वस्थ होंगे।

इसलिए अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखें।

आपके कीमती समय और जानकारी के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद, डॉ. साहब। आपका योगदान यकीनन हमारे कर्मियों को एक सेहतमंद और खुशहाल ज़िंदगी जीने में मदद करेगा।

साभार,

संपादकीय टीम

दिल्ली पुलिस अकादमी, न्यूज़लैटर "बढ़ते कदम...Marching Ahead"







चलते-चलते दिल से तीन बातें... Trainees के नाम...

प्रिय साथियों,

आज मेरे जीवन का एक विशेष दिन है। 35 वर्षों से अधिक की सेवा के बाद मैं दिल्ली पुलिस के एसीपी और इस पुलिस अकादमी के असिस्टेंट डायरेक्टर के रूप में सेवानिवृत्त हो रहा हूँ। आज जब मैं आप सभी ट्रेनीज़ को देखता हूँ, तो मुझे अपने शुरुआती दिन याद आते हैं - वही उत्साह, वही जज़्बा और वही सपने।

पुलिस की वर्दी केवल एक नौकरी नहीं है, यह जनसेवा की शपथ है। इस वर्दी को पहनना सम्मान भी है और जिम्मेदारी भी। जब आप इसे धारण करेंगे तो याद रखिए - आपके हर फैसले से जनता का विश्वास जुड़ा है।

अपने करियर में मैंने तीन बातें सीखी हैं, जिन्हें मैं आपसे साझा करना चाहूँगा:

1. ईमानदारी सबसे बड़ा हथियार है। कठिन समय आएगा, दबाव आएगा, पर यदि आप ईमानदारी से डटे रहेंगे, तो कोई ताक़त आपको हरा नहीं सकती।
2. अनुशासन ही सफलता की कुंजी है। पुलिस की वर्दी केवल ताक़त नहीं, बल्कि अनुशासन और संयम का प्रतीक है।
3. जनता का सम्मान कीजिए। जो लोग आपकी सुरक्षा में विश्वास करते हैं, वही आपके असली अधिकारी हैं। उनकी मुस्कान ही आपके काम की सबसे बड़ी उपलब्धि है।

मेरी आप सबसे यही उम्मीद है कि आप इस अकादमी से निकलकर केवल अच्छे पुलिस अधिकारी ही नहीं, बल्कि अच्छे इंसान भी बनें। आने वाले समय में जब लोग आपसे डरें नहीं, बल्कि आप पर भरोसा करें-तभी महसूस करना कि आपने वर्दी का हक़ अदा किया है।



आज मैं संतुष्ट हूँ कि मैंने अपनी यात्रा पूरी की, और अब यह मशाल आप जैसे युवाओं के हाथों में है। मुझे विश्वास है कि आप इस मशाल को और रोशन करेंगे।

याद रखिए-

"पुलिस का असली बल उसकी लाठी या बंदूक में नहीं,
बल्कि उसकी नीयत और चरित्र में है।"

मैं आप सबको शुभकामनाएँ देता हूँ।

जय हिन्द।

Sh. Anil Kumar
AD (Indoor), DPA, JK
(Retd. On. 30.09.2025)







Our Retirees

RETIREMENT : NOT THE END, JUST A NEW BEGINNING!

AUGUST



Insp. Veer Singh



SI Bhuvnesh



SI Pardeep Kumar



ASI Jitender Kumar

SEPTERMBER



Insp. Ramesh Kumar



SI Joginder



ASI Sarla Devi

OCTOBER



SI Mohinder



HC Narayan Singh



MTS Hari Parsad



MTS Partap

DPA परिवार से रिटायर होने वाले अधिकारी अपने अनुभव, अनुशासन और मूल्यों के कारण जीवन के अगले चरण में भी प्रेरणा के स्रोत बने रहेंगे। अब समय है वर्षों की ड्यूटी और समर्पण को गर्व के साथ याद करते हुए जीवन को नए अंदाज़ में जीने का, अपने सपनों, शौकों, परिवार और स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने का। समाज को दिशा देने, युवाओं का मार्गदर्शन करने और सकारात्मकता फैलाने के अवसर अब और भी अधिक हैं। रिटायरमेंट कोई विराम नहीं, बल्कि नये अवसरों की सुगंध है।

DPA IN NEWS

दिल्ली पुलिस की आपदा प्रतिक्रिया क्षमताओं को बेहतर बनाने में एनडीआरएफ की विशेषज्ञता सराहनीयः पुलिस आयुक्त सतीश

नई दिल्ली, लोकसत्य। आपदाओं से प्रभावी ढंग से निपटने और आपात स्थितियों में तत्परता को और सुदृढ़ करने के उद्देश्य से दिल्ली पुलिस और राष्ट्रीय आपदा मोचन बल (एनडीआरएफ) के बीच आपदा प्रबंधन प्रशिक्षण को लेकर किया गया समझौता एक बार फिर तीन वर्षों के लिए नवीनीकृत किया गया है। यह समझौता दिल्ली पुलिस मुख्यालय में पुलिस आयुक्त सतीश गोलचा, की उपस्थिति में विशेष पुलिस आयुक्त (प्रशिक्षण) संजय कुमार और आईजी, एनडीआरएफ नरेंद्र सिंह भुंडेला द्वारा हस्ताक्षरित किया गया।

इस समझौते के तहत दिल्ली पुलिस अकादमी में सभी श्रेणियों के पुलिसकर्मियों को आपदा प्रबंधन, बचाव कार्य, सीबीआर तकनीक, [illegible] आपदा प्रबंधन और इंसिडेंट रिस्पॉन्स सिस्टम से जुड़ा प्रशिक्षण दिया जाता है। प्रशिक्षण का उद्देश्य पुलिस बल की तैयारियों को और मजबूत करना है ताकि किसी भी आपदा के समय वे कुशलतापूर्वक कार्य कर सकें।

दिल्ली पुलिस आयुक्त सतीश गोलचा ने एनडीआरएफ की विशेषज्ञता की सराहना करते हुए कहा कि दिल्ली पुलिस की आपदा प्रतिक्रिया क्षमताओं को बेहतर बनाने में एनडीआरएफ की विशेषज्ञता और सहयोग सराहनीय है। यह सम्झौता हमारे जवानों को आपातकालीन परिस्थितियों में और अधिक दक्षता से कार्य करने में सक्षम बनाएगा।

बताया गया कि 2022 से अब तक करीब 17,000 पुलिस प्रशिक्षुओं ने इस प्रशिक्षण का लाभ उठाया है, जिससे उनकी आपात स्थितियों से निपटने की क्षमता में सुधार हुआ है और एनडीआरएफ के



दिल्ली पुलिस मुख्यालय में एनडीआरएफ के साथ समझौता करते वरिष्ठ अधिकारी

आपदा प्रबंधन को लेकर दिल्ली पुलिस और एनडीआरएफ के बीच समझौता, तीन वर्षों के लिए एमओयू का नवीनीकरण



DELHI NEWS | METRO CITY

DELHI POLICE ACADEMY LAUNCHES QUARTERLY NEWSLETTER 'BADHTE KADAM – MARCHING AHEAD'

खतरों से निपटने को तैयार किए जा रहे गार्ड



पुलिस अकादमी प्रदीप कला में प्रशिक्षण पूरा करने वाले सुरक्षाकर्मी, साथ में एम्स के सीएसओ दिनेश्वर सिंह व अधिकारी

आनंद संवाददाता, नई दिल्ली: भीड़ वाली जगहों पर घूम रहे सीरियो को पहचानकर ही या खतरनाक वस्तुओं को लेकर कड़ी चौकसी, एम्स के [illegible] अब इन स्थितियों से निपटने

एक नजर में एम्स की सुरक्षा व्यवस्था

30 हजार लोगों का आगमन प्रतिदिन	250 प्राइवेट सुरक्षा सुपरवाइजर
25 हजार वाहनों के स्टाक	40 प्राइवेट सुरक्षा मैनेजर
125 स्थायी सुरक्षागार्ड	2900 सीसीटीवी परिसर में
2700 प्राइवेट सुरक्षा गार्ड	150 सीसीटीवी आपरेटर

भिड़ सके। एम्स के सीएसओ कर्नल दिग्विजय सिंह ने बताया कि सुरक्षाकर्मियों को बीएनएस की सामान्य धाराओं की जानकारी देने के साथ ही आपातकालीन स्थितियों में त्वरित प्रतिक्रिया के लिए तैयार किया जा रहा है। इस ट्रेनिंग का लाभ एम्स दिल्ली के साथ ही एम्सबीआइ प्रभार, एनसीडीसीसी गांधीनगर और सीआरएचएसपी लालभण्ड परिसर को भी मिलेगा। संस्थान के कुल 125 स्थायी सुरक्षागार्ड हैं, जो पहले सेंटर में तैनात हैं। 30-30 के बैच में सभी को दिल्ली पुलिस अकादमी प्रदीप कला में प्रशिक्षित किया जाएगा। एम्स के निदेशक प्रो. एम गोनिसया व अतिरिक्त निदेशक (प्रशासन) अंशुल मिश्रा ने सुरक्षाकर्मियों को सुरक्षा व्यवस्था बेहतर करने के लिए प्रेरित किया।

एम्स सुरक्षाकर्मी दिल्ली पुलिस के अंदाज में करेंगे काम

पहले बैच में दिल्ली पुलिस अकादमी से 30 सुरक्षाकर्मी हुए तैयार

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली। एम्स दिल्ली के सुरक्षाकर्मी दिल्ली पुलिस की तरह सुरक्षा व्यवस्था संभालते दिखेंगे। इसके लिए प्रदीप कला स्थित दिल्ली पुलिस अकादमी में एम्स सुरक्षाकर्मियों को प्रशिक्षण दिया गया है। पहले बैच में 30 स्थायी सुरक्षा जवानों को यह प्रशिक्षण मिला है।

एम्स के इन सुरक्षा कर्मियों को सुरक्षा कौशल, निगरानी तकनीक, आपातकाल प्रबंधन, संघर्ष निवारण तकनीक, भीड़ नियंत्रण, कतार प्रबंधन, आग्नि सुरक्षा और निकासी प्रक्रिया, आपदा प्रबंधन, चिकित्सक आपातकालीन सहायता, आतंकवादी खतरे के बारे में जागरूकता, अस्पताल-विशिष्ट प्रोटोकॉल, संवेदनशील क्षेत्रों की सुरक्षा, सीसीआईसी गतिविधियों को संभालने और मरीजों की रक्षा के



आपदा प्रबंधन, संवेदनशील क्षेत्र सहित आतंकवादी खतरों को लेकर को मिला प्रशिक्षण

सुरक्षा व्यवस्था होगी मजबूत

एम्स का मानना है कि इस प्रशिक्षण से एम्स [illegible]

तैनाती संवेदनशीलता और उत्पीड़न गिरोही, मरीज सेवा सिफारियां, टोमाकर्स और अनुशासन, पटना रिपोर्ट लेखन के बारे में भी मार्गदर्शन गया है।

सुरक्षाकर्मियों को सुरक्षा उपकरणों का उपयोग करने, स्थानीय अधिकारियों और अस्पताल निकाय के महत्वपूर्ण आपातकालीन फोन नंबर, विभिन्न समूहों के प्रति

दैनिक सवेरा

दिल्ली पुलिस में एटीकेट एंड स्किल ट्रेनिंग का हुआ शुभारंभ, 2 हैंडबुक का विमोचन



'शासक भाव से सेवा भाव में आएं पुलिसकर्मी'



दिल्ली पुलिस और एनडीआरएफ के बीच आपदा प्रबंधन प्रशिक्षण को लेकर समझौता नवीनीकृत

पुलिस को किसी भी आपदा या आपात स्थिति में मिलेगी मददः सतीश गोलछा



Patron : Sh. Asif Mohd. Ali, IPS, Jt. Director, DPA
Editor : Sh. Mohammad Ali, IPS, Dy. Director - I, DPA
Members : PRO Branch, DPA

probranchdpa@gmail.com
@dpa_delhipolice
DPAdelhipolice
01120895053