



भारत सरकार
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय
भारत मौसम विज्ञान विभाग



प्रेस विज्ञप्ति

तारीख: 03 जनवरी, 2026

जारी करने का समय: 1300 घंटे

विषय: (i) अगले 7 दिनों के दौरान उत्तर भारत में रात/सुबह के घंटों में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत संभावना है।

(ii) 3 और 4 तारीख को उत्तराखण्ड में; 3 तारीख को उत्तर प्रदेश, पश्चिमी मध्य प्रदेश और राजस्थान में; 3 से 5 जनवरी, 2026 के दौरान बिहार में कुछ जगहों पर शीत लहर की स्थिति रहने की बहुत संभावना है।

(iii) पंजाब, हरियाणा में 7 तारीख तक; पश्चिमी राजस्थान में 5 से 8 तारीख के दौरान; पूर्वी राजस्थान में 4 से 8 जनवरी 2026 के दौरान कुछ जगहों पर शीत लहर की स्थिति रहने की बहुत संभावना है।

पिछले 24 घंटों में हुई मौसम गतिविधि (आज 03 जनवरी, 2026 को सुबह 0830 बजे IST तक):

- ❖ जम्मू, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, पश्चिम मध्य प्रदेश और पंजाब के कई हिस्सों में घने से बहुत घने कोहरे (दृश्यता <50 मीटर) की स्थिति बनी रही; घना कोहरा (दृश्यता 50-199 मीटर): बिहार, हिमाचल प्रदेश, पूर्वी मध्य प्रदेश, पूर्वी राजस्थान, उत्तराखण्ड और मणिपुर के अलग-अलग इलाकों में छाया रहा।
- ❖ मीटर में दृश्यता दर्ज की गई (≤ 200 मीटर): जम्मू: उधमपुर (0 मीटर); पंजाब: अमृतसर (0 मीटर), फरीदकोट (30 मीटर); मणिपुर: इंफाल (100 मीटर); ओडिशा: पारादीप (20 मीटर), भुवनेश्वर; बिहार: फोर्ब्सगंज (50 मीटर), पटना (100 मीटर); जम्मू: उधमपुर (0 मीटर); हिमाचल प्रदेश: कांगड़ा (50 मीटर), सुंदरनगर (100 मीटर); उत्तराखण्ड: खटीमा (75 मीटर); पूर्वी राजस्थान: कोटा (50 मीटर); पूर्वी उत्तर प्रदेश: कुशीनगर एपी, कानपुर (आईएएफ), फुरसतगंज (0 मीटर) प्रत्येक, प्रयागराज एपी (50 मीटर), कानपुर सिटी, फतेहगढ़ (80 मीटर) प्रत्येक, आजमगढ़, चित्रकूट एपी (100 मीटर) प्रत्येक, हरदोई, बहराईच (110 मीटर) प्रत्येक, लखनऊ (150 मीटर); पश्चिमी उत्तर प्रदेश: आगरा IAF(0 मीटर), आगरा ताज(20 मीटर), अलीगढ़ (50 मीटर), अलीगढ़ (100 मीटर) प्रत्येक; पश्चिम मध्य प्रदेश: ग्वालियर (0 मीटर), इंदौर (100 मीटर); पूर्वी मध्य प्रदेश: जबलपुर (50 मीटर)
- ❖ पूर्वी उत्तर प्रदेश के अलग-अलग हिस्सों में शीत दिवस की स्थिति बनी रही।

मौसम प्रणालियाँ, पूर्वानुमान एवं चेतावनी (अनुलग्नक । एवं ॥ देखें):

- ❖ पूर्वी बांग्लादेश और उसके आस-पास के इलाके में निचले ट्रोपोस्फेरिक लेवल पर एक ऊपरी हवा का चक्रवाती सर्कुलेशन बना हुआ है।
- ❖ उत्तर-पूर्वी असम और उसके आस-पास के इलाके में निचले ट्रोपोस्फेरिक लेवल पर एक ऊपरी हवा का चक्रवाती सर्कुलेशन बना हुआ है।
- ❖ औसत समुद्र तल से 12.6 किमी ऊपर 150 नॉट की मुख्य हवाओं वाली सबट्रॉपिकल पछुआ जेट स्ट्रीम उत्तर-पश्चिम भारत पर बनी हुई है।
- ❖ दक्षिण-पूर्वी अरब सागर और उससे सटे दक्षिण केरल तट पर निचले ट्रोपोस्फेरिक लेवल पर एक ऊपरी हवा का चक्रवाती सर्कुलेशन बना हुआ है।
- ❖ दक्षिण-पूर्वी बंगाल की खाड़ी और उससे सटे दक्षिण-पश्चिम बंगाल की खाड़ी और भूमध्यरेखीय हिंद महासागर में निचले और मध्य ट्रोपोस्फेरिक लेवल तक फैला हुआ एक ऊपरी हवा का चक्रवाती सर्कुलेशन बना हुआ है।

इन प्रणालियों के प्रभाव में, निम्नलिखित मौसम की संभावना है:

- ❖ 3 जनवरी 2026 को मेघालय में कुछ जगहों पर ओलावृष्टि होने की संभावना है।
- ❖ 5 और 6 जनवरी को जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद और 6 जनवरी 2026 को हिमाचल प्रदेश में कुछ जगहों पर बारिश/बर्फबारी होने की संभावना है।

पिछले 24 घंटों में तापमान की स्थिति (आज सुबह 0830 बजे IST तक):

- ❖ जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद में कई जगहों पर न्यूनतम तापमान 0°C से नीचे था; हिमाचल प्रदेश और उत्तराखण्ड में $0-5^{\circ}\text{C}$; पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली, उत्तर प्रदेश, उत्तरी राजस्थान, गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल में कुछ जगहों पर $5-10^{\circ}\text{C}$; बिहार, झारखण्ड, छत्तीसगढ़ में अलग-अलग जगहों पर; ओडिशा में कई जगहों पर, मध्य प्रदेश, सौराष्ट्र और कच्छ, असम में कुछ जगहों पर; महाराष्ट्र, गुजरात राज्य में अलग-अलग जगहों पर $10-15^{\circ}\text{C}$ था।
- ❖ न्यूनतम तापमान में सामान्य से कम (-3.0°C से -1.6°C) का अंतर पश्चिमी उत्तर प्रदेश, राजस्थान, सौराष्ट्र और कच्छ, गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल, असम, मिजोरम और ओडिशा में अलग-अलग जगहों पर देखा गया। (अनुलग्नक IV देखें)
- ❖ भारत के मैदानी इलाकों में सबसे कम न्यूनतम तापमान 2.8°C फतेहपुर (पूर्वी राजस्थान) में दर्ज किया गया।

न्यूनतम तापमान का पूर्वानुमान:

- ❖ अगले 2 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत में न्यूनतम तापमान में $2-3^{\circ}\text{C}$ की धीरे-धीरे गिरावट होने की संभावना है और उसके बाद अगले 5 दिनों तक कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- ❖ अगले 4 दिनों के दौरान मध्य भारत में न्यूनतम तापमान में $2-4^{\circ}\text{C}$ की धीरे-धीरे गिरावट होने की संभावना है और उसके बाद अगले 3 दिनों तक कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- ❖ अगले 24 घंटों के दौरान पूर्वी भारत में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है, उसके बाद अगले 3 दिनों के दौरान $2-3^{\circ}\text{C}$ की धीरे-धीरे गिरावट होने की संभावना है और उसके बाद कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- ❖ अगले 3 दिनों के दौरान गुजरात राज्य में न्यूनतम तापमान में $2-3^{\circ}\text{C}$ की धीरे-धीरे बढ़ोत्तरी होने की संभावना है और उसके बाद अगले 4 दिनों तक कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- ❖ देश के बाकी हिस्सों में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है।

घने कोहरे, शीतलहर और शीत दिवस की चेतावनी:

- ❖ पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ में 7 तारीख तक; पश्चिमी उत्तर प्रदेश में 5 तारीख तक; पूर्वी उत्तर प्रदेश में 8 तारीख तक; पूर्वी राजस्थान में 4 तारीख तक; ओडिशा में 6 जनवरी, 2026 तक रात/सुबह के घंटों में कई/कुछ जगहों पर घने से बहुत घना कोहरा आए रहने की बहुत संभावना है।
- ❖ जम्मू डिवीजन, असम और मेघालय, नागालैंड, मणिपुर, मिजोरम और त्रिपुरा और उत्तराखण्ड में 8 तारीख तक; हिमाचल प्रदेश और उत्तराखण्ड में 8 तारीख तक; पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़; पश्चिमी उत्तर प्रदेश में 6-10 तारीख के दौरान; पूर्वी उत्तर प्रदेश में 9 और 10 तारीख को; राजस्थान, गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल, झारखण्ड और छत्तीसगढ़ में 5 तारीख तक; मध्य प्रदेश में 7 तारीख तक; बिहार में 9 तारीख तक; ओडिशा में 7 और 8 जनवरी 2026 को रात/सुबह के घंटों में अलग-अलग/कुछ इलाकों में घना कोहरा आए रहने की भी संभावना है।
- ❖ उत्तराखण्ड में 3 और 4 तारीख को; उत्तर प्रदेश, पश्चिमी मध्य प्रदेश और राजस्थान में 3 तारीख को; बिहार में 3-5 जनवरी, 2026 के दौरान अलग-अलग इलाकों में शीत दिवस की स्थिति रहने की बहुत संभावना है।
- ❖ पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली में 7 तारीख तक; पश्चिमी राजस्थान में 5-8 तारीख के दौरान; पूर्वी राजस्थान में 4-8 जनवरी 2026 के दौरान अलग-अलग इलाकों में शीत लहर की स्थिति रहने की बहुत संभावना है।

मछुआरों की चेतावनी:

मछुआरों को सलाह दी जाती है कि वे 03 जनवरी से 08 जनवरी, 2026 के दौरान निम्नलिखित क्षेत्रों में न जाएं:

बंगाल की खाड़ी: मन्नार की खाड़ी और आसपास के इलाकों, कोमोरिन क्षेत्र के कुछ हिस्सों में 03 से 08 जनवरी के दौरान; श्रीलंका तट के साथ और उससे दूर 03 से 08 जनवरी के दौरान; दक्षिण-पश्चिम बंगाल की खाड़ी के अधिकांश हिस्सों और उससे सटे दक्षिण-पूर्व बंगाल की खाड़ी में 03 से 07 जनवरी के दौरान; दक्षिण-पश्चिम बंगाल की खाड़ी के कई हिस्सों और उससे सटे दक्षिण-पूर्व बंगाल की खाड़ी में 07 जनवरी को न जाएं।

अरब सागर: सोमालिया तट के साथ और उससे दूर और आसपास के समुद्री क्षेत्रों में 03 से 08 जनवरी के दौरान न जाएं।

दिल्ली/एनसीआर में 03-06 जनवरी 2026 तक मौसम की स्थिति और पूर्वानुमान (अनुलग्नक III)

अधिक जानकारी के लिए, कृपया राष्ट्रीय मौसम बुलेटिन देखें:

https://mausam.imd.gov.in/responsive/all_india_forcast_bulletin.php

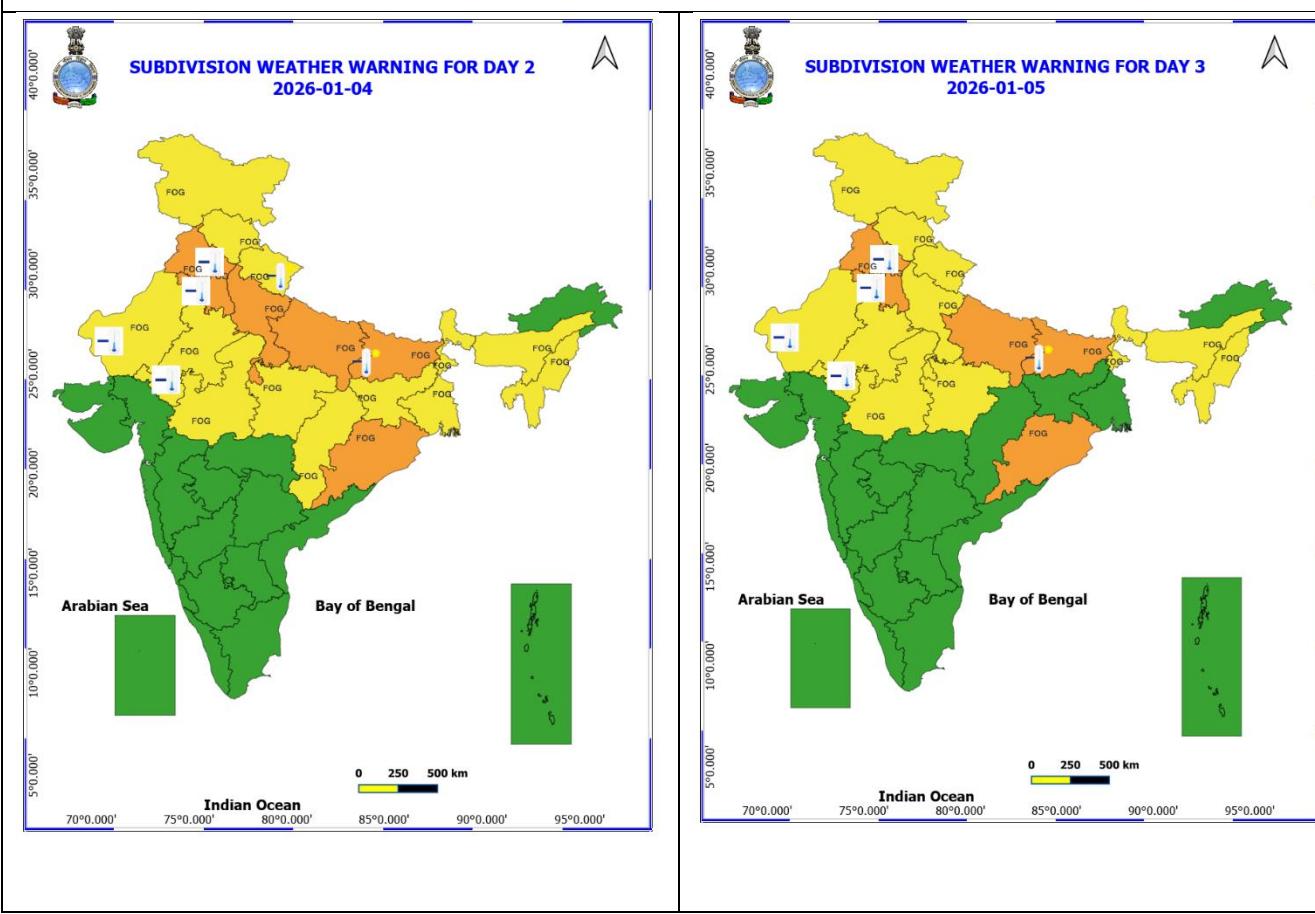
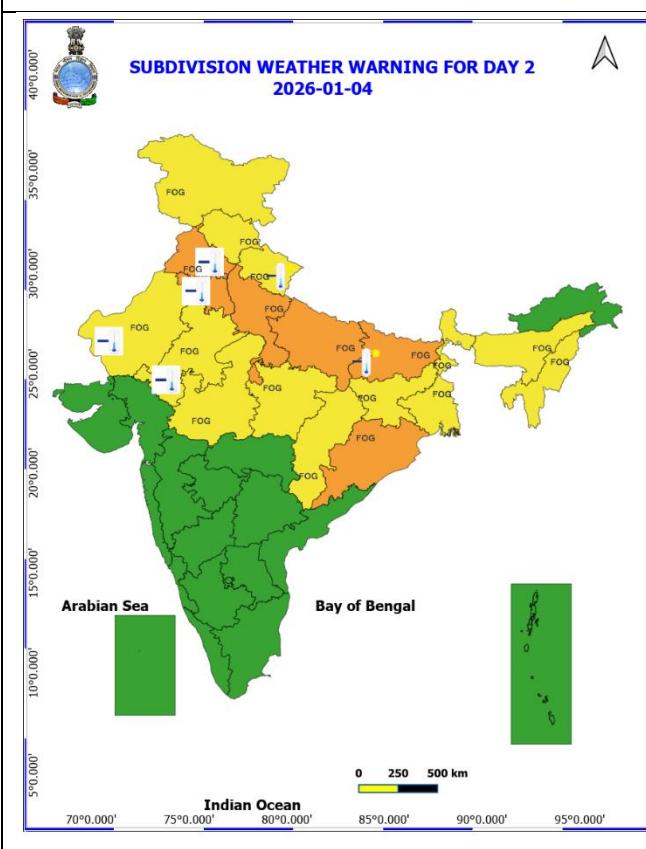
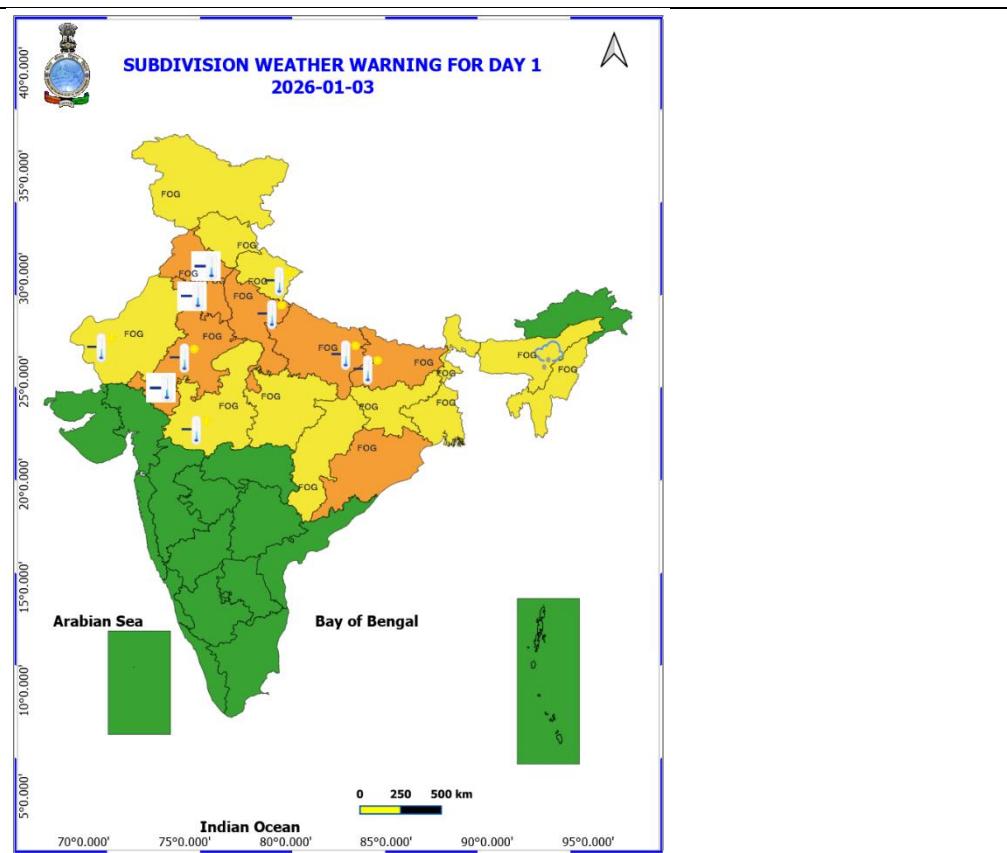
जिला-वार चेतावनियों के लिए: <https://mausam.imd.gov.in/responsive/districtWiseWarningGIS.php>

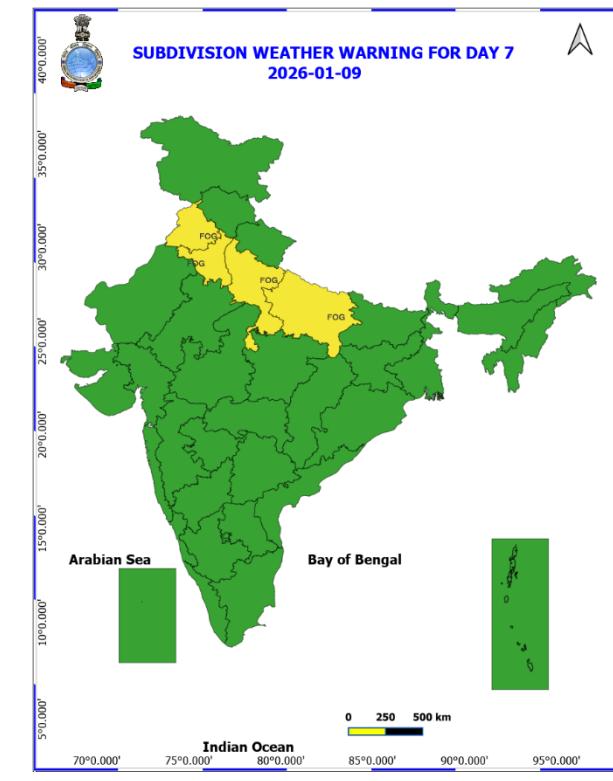
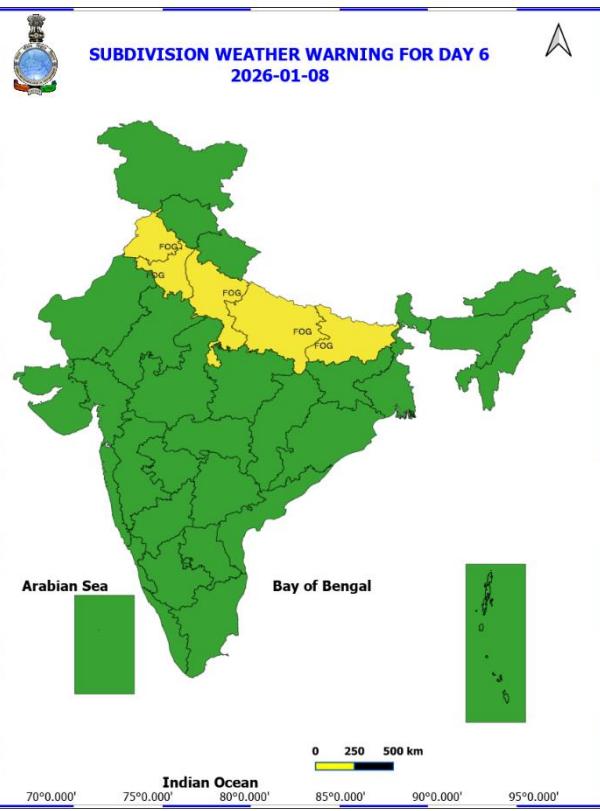
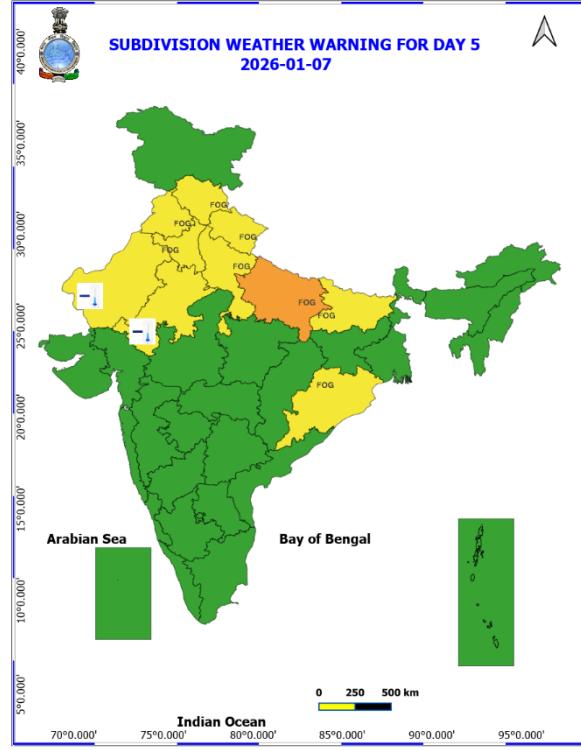
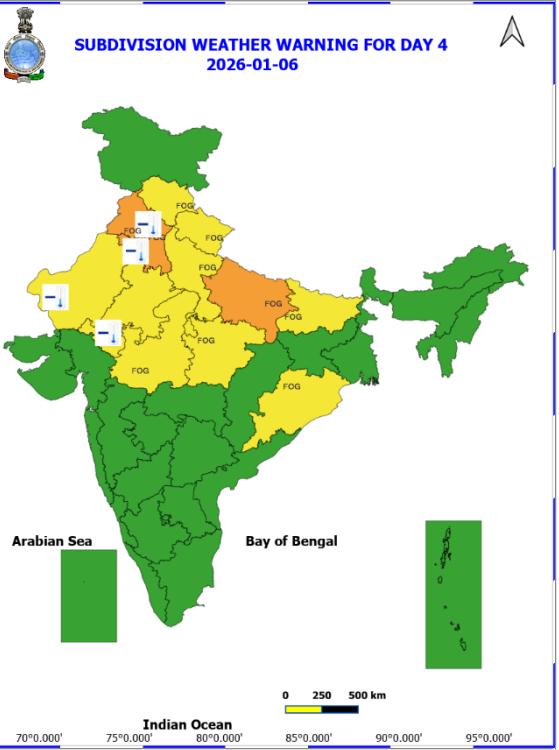
मछुआरों की चेतावनी के लिए: <https://rsmcnewdelhi.imd.gov.in/fishermen-warning.php>

Table-1
7 Days Rainfall Forecast

| S.No. | Subdivision | 3- Jan | 4- Jan | 5- Jan | 6- Jan | 7- Jan | 8- Jan | 9- Jan |
|--------------|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
| 1 | ANDAMAN & NICOBAR ISLANDS | DRY | DRY | DRY | DRY | ISOL | ISOL | ISOL |
| 2 | ARUNACHAL PRADESH | ISOL | ISOL | ISOL | ISOL | DRY | DRY | DRY |
| 3 | ASSAM & MEHGHALAYA | ISOL | ISOL | DRY | DRY | DRY | DRY | DRY |
| 4 | NAGALAND, MANIPUR, MIZORAM AND TRIPURA | ISOL | ISOL | DRY | DRY | DRY | DRY | DRY |
| 5 | SUB HIMALAYAN WEST BENGAL & SIKKIM | ISOL | ISOL | ISOL | DRY | DRY | DRY | DRY |
| 6 | GANGETIC WEST BENGAL | DRY |
| 7 | ODISHA | DRY |
| 8 | JHARKHAND | DRY |
| 9 | BIHAR | DRY |
| 10 | EAST UTTAR PRADESH | DRY |
| 11 | WEST UTTAR PRADESH | DRY |
| 12 | UTTARAKHAND | DRY |
| 13 | HARYANA, CHANDIGARH & DELHI | DRY |
| 14 | PUNJAB | DRY |
| 15 | HIMACHAL PRADESH | DRY | DRY | DRY | ISOL | DRY | DRY | DRY |
| 16 | JAMMU AND KASHMIR AND LADAKH | DRY | DRY | ISOL | ISOL | DRY | DRY | DRY |
| 17 | WEST RAJASTHAN | DRY |
| 18 | EAST RAJASTHAN | DRY |
| 19 | WEST MADHYA PRADESH | DRY |
| 20 | EAST MADHYA PRADESH | DRY |
| 21 | GUJRAT REGION | DRY |
| 22 | SAURASHTRA & KUTCH | DRY |
| 23 | KONKAN & GOA | DRY |
| 24 | MADHYA MAHARASHTRA | DRY |
| 25 | MARATHWADA | DRY |
| 26 | VIDARBHA | DRY |
| 27 | CHHATTISGARH | DRY |
| 28 | COASTAL ANDHRA PRADESH | DRY |
| 29 | TELANGANA | DRY |
| 30 | RAYALASEEMA | DRY |
| 31 | TAMILNADU & PUDUCHERRY | ISOL | DRY | ISOL | ISOL | ISOL | ISOL | SCT |
| 32 | COSTAL KARNATAKA | DRY |
| 33 | NORTH INTERIOR KARNATAKA | DRY |
| 34 | SOUTH INTERIOR KARNATAKA | DRY |
| 35 | KERALA AND MAHE | ISOL | DRY | DRY | DRY | DRY | DRY | DRY |
| 36 | LAKSHADWEEP | DRY |

- जैसे-जैसे लीड पीरियड बढ़ता है पूर्वानुमान सटीकता कम हो जाती है।





- नारंगी और लाल रंग की चेतावनियों के आधार पर कार्रवाई की जा सकती है।
- असुरक्षित क्षेत्रों में भारी वर्षा की चेतावनी के लिए शहरी और पहाड़ी क्षेत्रों में कार्रवाई शुरू की जा सकती है।
- जैसे-जैसे समय बढ़ता है, पूर्वानुमान की सटीकता कम होती जाती है।

अगले पाँच दिनों के लिए जिलेवार विस्तृत बहु-जोखिम मौसम चेतावनी यहाँ उपलब्ध है

<https://mausam.imd.gov.in/responsive/districtWiseWarningGIS.php>

03 से 06 जनवरी 2026 के दौरान दिल्ली/NCR का मौसम पूर्वानुमान

पिछला मौसम: पिछले 24 घंटों में दिल्ली में न्यूनतम तापमान में 1°C तक की गिरावट और अधिकतम तापमान में 2°C तक की बढ़ोतरी हुई है। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 16°C से 17°C और 7°C से 9°C के आसपास रहा। न्यूनतम तापमान कुछ जगहों पर सामान्य से अधिक (1.6°C से 3.0°C) और दिल्ली के बाकी हिस्सों में सामान्य (-1.5°C से 1.5°C) रहा। दिल्ली में कई जगहों पर अधिकतम तापमान सामान्य से कम (-1.5°C से -3.0°C) रहा। सफदरजंग में 0830 IST से 0900 IST तक सबसे कम विजिबिलिटी 800m दर्ज की गई, जो इसके बाद आज, 03.01.2026 को 0930 IST पर सुधरकर 1200m हो गई। पिछले 24 घंटों के दौरान आंशिक रूप से बादल छाए रहे और हल्की धूंध छाई रही, सतह पर हवा मुख्य रूप से पश्चिमी दिशा से 16 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चली। आज सुबह क्षेत्र में पश्चिमी दिशा से हवा की गति 10 किमी प्रति घंटे तक पहुंच गई और आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहे।

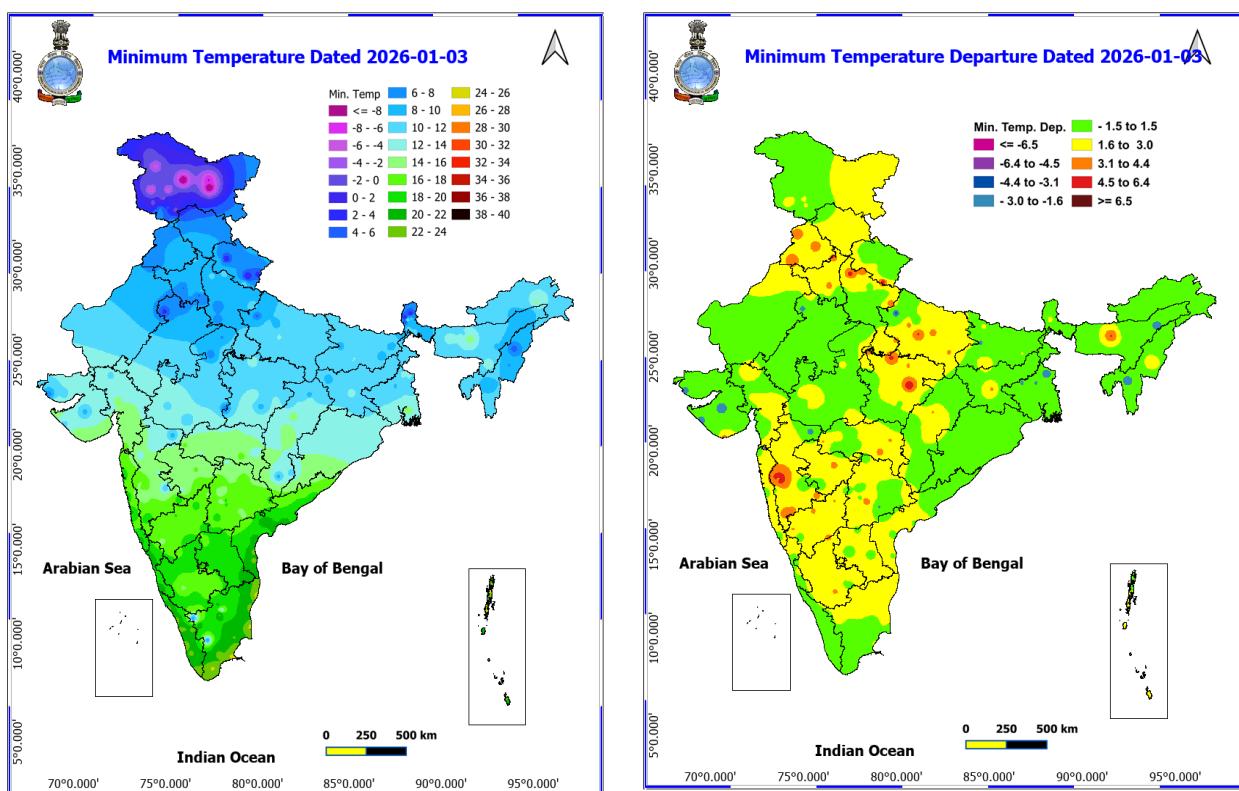
मौसम पूर्वानुमान:

03.01.2026: आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे और शाम/रात तक आसमान मुख्य रूप से साफ हो जाएगा। रात में हल्की धूंध रहेगी। अधिकतम तापमान 16°C से 18°C के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य से कम (0.3°C से 2.3°C) रहेगा। दोपहर के समय सतह पर हवा मुख्य रूप से पश्चिमी दिशा से 15 किमी प्रति घंटे से कम गति से चलने की संभावना है। शाम और रात में हवा की गति कम हो जाएगी, पश्चिमी दिशा से 05 किमी प्रति घंटे से कम हो जाएगी।

04.01.2026: मुख्य रूप से आसमान साफ रहेगा। सुबह के समय कई जगहों पर मध्यम धूंध और कुछ जगहों पर घना कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 17°C से 19°C और 6°C से 8°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य के करीब रहेगा, और दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य से अधिक (0.3°C से 2.3°C) रहेगा। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा पश्चिम दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति 05 किमी प्रति घंटा से कम होगी। दोपहर में हवा की गति बढ़ेगी, और उत्तर-पश्चिम दिशा से 15 किमी प्रति घंटा से कम हो जाएगी। शाम और रात में हवा की गति कम हो जाएगी, और उत्तर-पश्चिम दिशा से 05 किमी प्रति घंटा से कम हो जाएगी।

05.01.2025: मुख्य रूप से आसमान साफ रहेगा। सुबह के समय कई जगहों पर हल्की धूंध और कुछ जगहों पर मध्यम धूंध रहेगी। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 18°C से 20°C और 7°C से 9°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य से अधिक (0.1°C से 2.1°C) रहेगा, और दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य के करीब रहेगा। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा पश्चिम दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति 10 किमी प्रति घंटा से कम होगी। दोपहर में हवा की गति बढ़ेगी, और उत्तर-पश्चिम दिशा से 20 किमी प्रति घंटा हो जाएगी। शाम और रात में हवा की गति कम होकर उत्तर-पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटा हो जाएगी।

06.01.2026: मुख्य रूप से आसमान साफ रहेगा। सुबह के समय कई जगहों पर हल्की धूंध और कुछ जगहों पर मध्यम धूंध रहेगी। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 18°C से 20°C और 8°C से 10°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य से अधिक (0.1°C से 2.1°C) रहेगा, और दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य के करीब रहेगा। सतह पर मुख्य हवा पश्चिम दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति सुबह के समय धीरे-धीरे बढ़कर 10 किमी प्रति घंटा तक पहुंच जाएगी। दोपहर में हवा की गति उत्तर-पश्चिम दिशा से 15 kmph तक बढ़ जाएगी, और फिर शाम और रात के दौरान उत्तर-पश्चिम दिशा से 10 kmph तक कम हो जाएगी।



रात/सुबह के समय घने/बहुत घने कोहरे के कारण प्रभाव पड़ने की आशंका है:

- ❖ पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ में 7 तारीख तक; पश्चिमी उत्तर प्रदेश में 5 तारीख तक; पूर्वी उत्तर प्रदेश में 8 तारीख तक; पूर्वी राजस्थान में 4 तारीख तक; ओडिशा में 6 जनवरी, 2026 तक रात/सुबह के घंटों में कई/कुछ जगहों पर घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत संभावना है।
- ❖ जम्मू डिवीजन, असम और मेघालय, नागालैंड, मणिपुर, मिजोरम और त्रिपुरा और उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल में 6 तारीख तक; हिमाचल प्रदेश और उत्तराखण्ड में 8 तारीख तक; पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़; पश्चिमी उत्तर प्रदेश में 6-10 तारीख के दौरान; पूर्वी उत्तर प्रदेश में 9 और 10 तारीख को; राजस्थान, गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल, झारखण्ड और छत्तीसगढ़ में 5 तारीख तक; मध्य प्रदेश में 7 तारीख तक; बिहार में 9 तारीख तक; ओडिशा में 7 और 8 जनवरी 2026 को रात/सुबह के घंटों में अलग-अलग/कुछ इलाकों में घना कोहरा छाए रहने की भी संभावना है।
- ❖ परिवहन और विमानन:
 - मौसम उप-विभाग के अंतर्गत आने वाले कुछ हवाई अड्डों, राजमार्गों और रेलवे मार्गों पर इसका प्रभाव पड़ सकता है।
 - यातायात कठिन हो सकता है और यात्रा में अधिक समय लग सकता है।
 - एहतियाती उपाय न अपनाने पर सड़क दुर्घटनाएं हो सकती हैं।
- ❖ बिजली क्षेत्र:
 - बहुत घने कोहरे वाले मार्गों में बिजली लाइनों के ट्रिप होने की संभावना।
- ❖ मानव स्वास्थ्य:
 - फेफड़ों से संबंधित स्वास्थ्य प्रभाव: घने कोहरे में कणिका तत्व और अन्य प्रदूषक होते हैं और इनके संपर्क में आने पर ये फेफड़ों में जमा हो जाते हैं, उन्हें अवरुद्ध कर देते हैं और उनकी कार्यात्मक क्षमता को कम कर देते हैं जिससे घरघराहट, खांसी और सांस लेने में तकलीफ बढ़ जाती है।
 - अस्थमा, ब्रॉकाइटिस से पीड़ित लोगों पर प्रभाव: लंबे समय तक घने कोहरे के संपर्क में रहने से अस्थमा, ब्रॉकाइटिस और फेफड़ों से संबंधित अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित लोगों को सांस लेने में समस्या हो सकती है।

- आँखों में जलन: घने कोहरे में विभिन्न प्रकार के प्रदूषण होते हैं और हवा में मौजूद ये प्रदूषक आँखों की ज़िल्लियों में जलन पैदा कर सकते हैं जिससे विभिन्न संक्रमण हो सकते हैं जिससे आँखों में लालिमा या सूजन आ सकती है।

सुझाई गई कार्रवाई:

❖ परिवहन और विमानन:

- वाहन चलाते समय या किसी भी परिवहन से यात्रा करते समय सावधान रहें।
- वाहन चलाते समय फॉग लाइट का प्रयोग करें।
- अपनी यात्रा के कार्यक्रम के लिए एयरलाइन, रेलवे और राज्य परिवहन से संपर्क में रहें।

❖ विद्युत क्षेत्र:

- रखरखाव टीम को तैयार रखना।
- मानव स्वास्थ्य: आपातकालीन स्थिति को छोड़कर बाहर जाने से बचना और चेहरा ढकना चाहिए।

शीत लहर की परिस्थितियों के कारण संभावित प्रभाव पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली में 7 तारीख तक; पश्चिमी राजस्थान में 5-8 तारीख के दौरान; पूर्वी राजस्थान में 4-8 जनवरी 2026 के दौरान अलग-अलग इलाकों में शीत लहर की स्थिति रहने की बहुत संभावना है।

- लंबे समय तक ठंड के संपर्क में रहने से फ्लू, नाक बहना/बंद होना या नाक से खून आना जैसी कई बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है।
- कंपकंपी को नज़रअंदाज़ न करें। यह पहला संकेत है कि शरीर से गर्मी निकल रही है। घर के अंदर चले जाएं।
- लंबे समय तक ठंड के संपर्क में रहने से फ्रॉस्टबाइट हो सकता है। त्वचा पीली, सख्त और सुन्न हो जाती है और अंततः उंगलियों, पैर की उंगलियों, नाक और कान के निचले हिस्से जैसे खुले शरीर के अंगों पर काले छाले दिखाई देने लगते हैं। गंभीर फ्रॉस्टबाइट के लिए तत्काल चिकित्सा सहायता और उपचार की आवश्यकता होती है।
- कुछ स्थानों पर कृषि, फसल, पशुधन, जल आपूर्ति, परिवहन और बिजली क्षेत्र प्रभावित हो सकते हैं।

सुझावित उपाय:

- ❖ ढीले-ढाले, हल्के और गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।
- ❖ अपने सिर, गर्दन, हाथों और पैरों को अच्छी तरह ढकें, क्योंकि शरीर के अधिकांश अंग इन्हीं से ऊष्मा खोते हैं। एक भारी कपड़े की परत के बजाय ढीले-ढाले, हल्के और गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।
- ❖ पर्याप्त रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने के लिए विटामिन-सी से भरपूर फल और सब्जियां खाएं और पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ, अधिमानतः गर्म तरल पदार्थ पिएं।
- ❖ बाहरी गतिविधियों से बचें या उन्हें सीमित करें।
- ❖ शरीर को सूखा रखें; यदि गीला हो जाए, तो शरीर की ऊष्मा को कम होने से बचाने के लिए तुरंत कपड़े बदल लें। ऊष्मारोधी/जलरोधक जूते पहनें।
- ❖ शरीर के प्रभावित हिस्से को गुनगुने पानी से धीरे-धीरे गर्म करें; त्वचा को ज़ोर से न रगड़ें।
- ❖ यदि प्रभावित त्वचा का रंग काला पड़ जाए, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।
- ❖ जहरीले धुएं को सांस में लेने से बचने के लिए हीटर का उपयोग करते समय वेंटिलेशन बनाए रखें।
- ❖ बिजली और गैस से चलने वाले हीटिंग उपकरणों का उपयोग करते समय सुरक्षा उपाय करें।
- ❖ संवेदनशील व्यक्तियों के लिए विशेष सावधानी आवश्यक है।
- ❖ ठंड से जमने/शीघ्रता से ग्रस्त व्यक्ति को यथाशीघ्र चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।
- ❖ पशुधन को ठंड से बचाएं।

शीत दिवस की परिस्थितियों के कारण संभावित प्रभाव: उत्तराखण्ड में 3 और 4 तारीख को; उत्तर प्रदेश, पश्चिमी मध्य प्रदेश और राजस्थान में 3 तारीख को; बिहार में 3-5 जनवरी, 2026 के दौरान अलग-अलग इलाकों में शीत दिवस की स्थिति रहने की बहुत संभावना है।

लंबे समय तक शीत दिवस के संपर्क में रहने से फलू, नाक बहना/बंद होना या नाक से खून आना जैसी कई बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है।

- ❖ कंपकंपी को नज़रअंदाज़ न करें। यह पहला संकेत है कि शरीर से गर्मी निकल रही है। घर के अंदर चले जाएं।
- ❖ लंबे समय तक ठंड के संपर्क में रहने से फ्रॉस्टबाइट हो सकता है। त्वचा पीली, सख्त और सुन्न हो जाती है और अंततः उंगलियों, पैर की उंगलियों, नाक और कान के निचले हिस्से जैसे खुले शरीर के अंगों पर काले छाते दिखाई देने लगते हैं। गंभीर फ्रॉस्टबाइट के लिए तत्काल चिकित्सा सहायता और उपचार की आवश्यकता होती है।
- ❖ कुछ स्थानों पर कृषि, फसल, पशुधन, जल आपूर्ति, परिवहन और बिजली क्षेत्र प्रभावित हो सकते हैं।

सुझावित उपाय:

- ❖ ढीले-ढाले, हल्के और गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।
- ❖ अपने सिर, गर्दन, हाथों और पैरों को अच्छी तरह ढकें, क्योंकि शरीर के अधिकांश अंग इन्हीं से ऊष्मा खोते हैं। एक भारी कपड़े की परत के बजाय ढीले-ढाले, हल्के और गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।
- ❖ पर्याप्त रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने के लिए विटामिन-सी से भरपूर फल और सब्जियां खाएं और पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ, अधिमानतः गर्म तरल पदार्थ पिएं।
- ❖ बाहरी गतिविधियों से बचें या उन्हें सीमित करें।
- ❖ शरीर को सूखा रखें; यदि गीला हो जाए, तो शरीर की ऊष्मा को कम होने से बचाने के लिए तुरंत कपड़े बदल लें। ऊष्मारोधी/जलरोधक जूते पहनें।
- ❖ शरीर के प्रभावित हिस्से को गुनगुने पानी से धीरे-धीरे गर्म करें; त्वचा को ज़ोर से न रगड़ें।
- ❖ यदि प्रभावित त्वचा का रंग काला पड़ जाए, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।
- ❖ जहरीले धुएं को सांस में लेने से बचने के लिए हीटर का उपयोग करते समय वेंटिलेशन बनाए रखें।
- ❖ बिजली और गैस से चलने वाले हीटिंग उपकरणों का उपयोग करते समय सुरक्षा उपाय करें।
- ❖ संवेदनशील व्यक्तियों के लिए विशेष सावधानी आवश्यक है।
- ❖ ठंड से जमने/शीघ्रता से ग्रस्त व्यक्ति को यथाशीघ्र चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।
- ❖ पशुधन को ठंड से बचाएं।

शीत लहर / कम तापमान के संभावित प्रभाव के लिए कृषि-मौसम संबंधी परामर्श

➤ पंजाब, हरियाणा और राजस्थान में, खड़ी फसलों को निम्न तापमान के प्रतिकूल प्रभाव से बचाने के लिए शाम के समय हल्की और नियमित अंतराल पर सिंचाई करें। मृदा में पर्याप्त तापमान बनाए रखने के लिए मल्विंग का प्रयोग करें और सब्जियों की नर्सरी और फलों के छोटे पौधों को पुआल या पॉलीथीन शीट से ढक दें।

पशुपालन / मुर्गीपालन

➤ रात के समय पशुओं को शेड के अंदर रखें और ठंड से बचाने के लिए उन्हें सूखा बिस्तर उपलब्ध कराएं।
➤ मुर्गी शेड में कृत्रिम प्रकाश की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित कर चूजों को आवश्यक ऊष्मा प्रदान करें।

तूफान / तेज़ हवाओं के संभावित प्रभाव के लिए कृषि-मौसम संबंधी परामर्श

➤ बागवानी फसलों, सब्जियों और फलों के नए पौधों व फल देने वाले पौधों को तेज़ हवाओं के कारण गिरने से बचाने के लिए सहारा प्रदान करें।

किंवदंतियाँ एवं संक्षिप्ताक्षर:

➤ भारी वर्षा: 64.5-115.5 मिमी; बहुत भारी वर्षा: 115.6-204.4 मिमी; अत्यधिक भारी वर्षा: >204.4 मिमी।

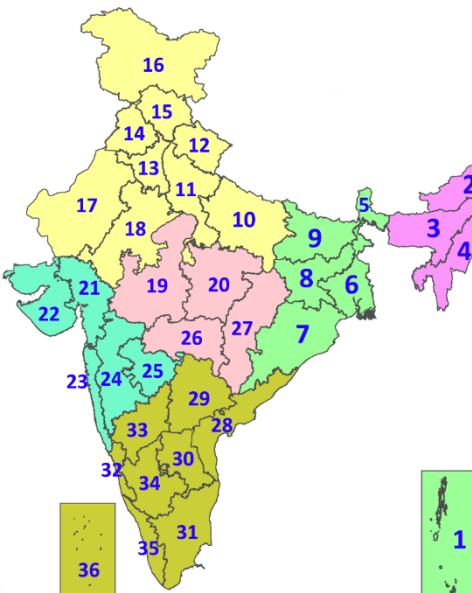
मौसम विज्ञान उप-विभागों का क्षेत्रवार वर्गीकरण:

- **उत्तर-पश्चिम भारत:** पश्चिमी हिमालयी क्षेत्र जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखण्ड); पंजाब, हरियाणा-चंडीगढ़-दिल्ली; पश्चिमी उत्तर प्रदेश, पूर्वी उत्तर प्रदेश, पश्चिमी राजस्थान और पूर्वी राजस्थान।
- **मध्य भारत:** पश्चिमी मध्य प्रदेश, पूर्वी मध्य प्रदेश, विदर्भ और छत्तीसगढ़।
- **पूर्वी भारत:** बिहार, झारखण्ड, उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल और सिक्किम; गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल, ओडिशा और अंडमान और निकोबार द्वीप समूह।
- **पूर्वोत्तर भारत:** अरुणाचल प्रदेश, असम और मेघालय और नागालैंड, मणिपुर, मिजोरम और त्रिपुरा।
- **पश्चिम भारत:** गुजरात क्षेत्र, सौराष्ट्र और कच्छ, कॉकण और गोवा, मध्य महाराष्ट्र और मराठावाड़ा।
- **दक्षिण भारत:** तटीय आंध्र प्रदेश और यन्म, तेलंगाना, रायलसीमा, तटीय कर्नाटक, उत्तर आंतरिक कर्नाटक, दक्षिण आंतरिक कर्नाटक, केरल और माहे, तमिलनाडु, पुडुचेरी और कर्नाटकल और लक्षद्वीप।



LEGENDS

1. अंडमान और निकोबार द्वीपसमूह
2. अरुणाचल प्रदेश
3. असम और मेघालय
4. नागालैंड, मणिपुर, मिजोरम और त्रिपुरा
5. उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल और सिक्किम
6. गंगीय पश्चिम बंगाल
7. ओडिशा
8. झारखण्ड
9. बिहार
10. पूर्वी उत्तर प्रदेश
11. पश्चिम उत्तर प्रदेश
12. उत्तराखण्ड
13. हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली
14. पंजाब
15. हिमाचल प्रदेश
16. जम्मू और कश्मीर और लद्दाख
17. पश्चिम राजस्थान
18. पूर्वी राजस्थान
19. पश्चिम मध्य प्रदेश
20. पूर्वी मध्य प्रदेश
21. गुजरात
22. सौराष्ट्र
23. कोकण और गोवा
24. मध्य महाराष्ट्र
25. मराठवाड़ा
26. विदर्भ
27. छत्तीसगढ़
28. तटीय आंध्र प्रदेश और यनम
29. तेलंगाना
30. रायलसीमा
31. तमिलनाडु, पुडुचेरी और कराईकल
32. तटीय कर्नाटक
33. आतंरिक उत्तरी कर्नाटक
34. आतंरिक दक्षिणी कर्नाटक
35. केरल और माहे
36. लक्षद्वीप



1. Andaman & Nicobar Islands
2. Arunachal Pradesh
3. Assam & Meghalaya
4. Nagaland, Manipur, Mizoram & Tripura
5. Sub-Himalayan West Bengal & Sikkim
6. Gangetic West Bengal
7. Odisha
8. Jharkhand
9. Bihar
10. East Uttar Pradesh
11. West Uttar Pradesh
12. Uttarakhand
13. Haryana, Chandigarh & Delhi
14. Punjab
15. Himachal Pradesh
16. Jammu & Kashmir and Ladakh
17. West Rajasthan
18. East Rajasthan
19. West Madhya Pradesh
20. East Madhya Pradesh
21. Gujarat
22. Saurashtra
23. Konkan & Goa
24. Madhya Maharashtra
25. Marathwada
26. Vidarbha
27. Chhattisgarh
28. Coastal Andhra Pradesh & Yanam
29. Telangana
30. Rayalseema
31. Tamilnadu, Puducherry & Karaikal
32. Coastal Karnataka
33. North Interior Karnataka
34. South Interior Karnataka
35. Kerala & Mahe
36. Lakshadweep

SPATIAL DISTRIBUTION (% of Stations reporting)

| % Stations | Category | % Stations | Category |
|------------|-------------------------------------|------------|----------|
| 76-100 | Widespread (WS/Most Places) | | |
| 51-75 | Fairly Widespread (FWS/Many Places) | | |
| 26-50 | Scattered (SCT/A Few Places) | | |
| 1-25 | Isolated (ISOL) | | |



COLOUR CODED WARNING

| |
|------------------------------------|
| No Warning (No Action) |
| Watch (Be Aware) |
| Alert (Be Prepared To Take Action) |
| Warning (Take Action) |

Probabilistic Forecast

| Terms | Probability of Occurrence (%) |
|-------------|-------------------------------|
| Unlikely | < 25 |
| Likely | 25 - 50 |
| Very Likely | 50 - 75 |
| Most Likely | > 75 |