



भारत सरकार  
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय  
भारत मौसम विज्ञान विभाग



प्रेस विज्ञप्ति

तारीख: 11 जनवरी, 2026

जारी करने का समय: 1400 घंटे

- विषय:** (i) 12 और 13 जनवरी को राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखण्ड में शीत लहर से लेकर गंभीर शीत लहर की स्थिति बने रहने की बहुत संभावना है, और 14 जनवरी को कुछ इलाकों में शीत लहर की स्थिति रहेगी, जिसके बाद इसमें कमी आएगी।  
(ii) अगले 5 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत और बिहार में सुबह के समय घना कोहरा छाए रहने की बहुत संभावना है।  
(iii) 11 से 16 जनवरी के दौरान बिहार के कुछ हिस्सों में और 11 जनवरी को उत्तरी राजस्थान में शीत दिवस की स्थिति रहने की संभावना है।

**पिछले 24 घंटों में हुई मौसम गतिविधि (आज 11 जनवरी, 2026 को सुबह 0830 बजे IST तक):**

- ❖ उत्तर प्रदेश के कई हिस्सों में घना से बहुत घना कोहरा (दृश्यता <50 मीटर) छाया रहा, उत्तराखण्ड, बिहार, पंजाब के कुछ इलाकों में घना कोहरा (विजिबिलिटी 50-199 मीटर) छाया रहा और हरियाणा, असम, जम्मू डिवीजन, हिमाचल प्रदेश और राजस्थान के कुछ इलाकों में भी घना कोहरा छाया रहा।
- ❖ दृश्यता रिपोर्ट (मीटर में  $\leq 200$  मीटर): असम: धुबरी (100); बिहार: भागलपुर (30), पटना (100), पूर्णिया (50-199); जम्मू: जम्मू एयरपोर्ट (100), उधमपुर (800); हिमाचल प्रदेश: बिलासपुर (100); उत्तराखण्ड: रुड़की (30), रोशनबाद (30), काशीपुर (30); पंजाब: अमृतसर (0); हरियाणा: अंबाला (150); पश्चिम उत्तर प्रदेश: अलीगढ़ (30), सरसावा (IAF) (50), एम्स मुरादाबाद और नजीबाबाद (100) प्रत्येक; पूर्वी उत्तर प्रदेश: एम्स कुशीनगर, गोरखपुर (IAF) और आजमगढ़ (00) प्रत्येक, गोरखपुर (10), बलिया और बहराइच (20) प्रत्येक, बस्ती (50), एम्स श्रावस्ती (100); पश्चिम राजस्थान: बीकानेर (100), चूरू (70), श्री गंगानगर (100); पूर्वी राजस्थान: पिलानी (90)
- ❖ हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली और राजस्थान के कुछ स्थानों पर शीत लहर से लेकर गंभीर शीत लहर की स्थिति बनी रही और झारखण्ड में शीत लहर की स्थिति बनी रही।
- ❖ उत्तराखण्ड के कुछ इलाकों में पाला पड़ने की स्थिति दर्ज की गई है।
- ❖ दक्षिण तमிலनாடு के कुछ इलाकों में भारी बारिश दर्ज की गई 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  $0^{\circ}\text{C}$  से नीचे था; हिमाचल प्रदेश में कुछ जगहों पर; उत्तराखण्ड में अलग-अलग जगहों पर; पंजाब, हरियाणा चंडीगढ़, दिल्ली और उत्तरी राजस्थान में कुछ जगहों पर 1-5°C; उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश में कई जगहों पर, ओडिशा, बिहार, पूर्वी राजस्थान और गुजरात राज्य में कुछ जगहों पर; छत्तीसगढ़, झारखण्ड, ओडिशा, पश्चिम बंगाल और सिक्किम, असम और मेघालय और मध्य महाराष्ट्र में अलग-अलग जगहों पर 5°-10°C था।
- ❖ उत्तर-पश्चिम भारत (दक्षिण पंजाब, दक्षिण हरियाणा, दिल्ली, राजस्थान), उत्तर-पश्चिम तेलंगाना और आस-पास के महाराष्ट्र में न्यूनतम तापमान सामान्य से कम ( $-3^{\circ}\text{C}$  से  $-6^{\circ}\text{C}$ ) था और देश के बाकी हिस्सों में सामान्य के करीब था। (अनुलग्नक IV देखें)
- ❖ भारत के मैदानी इलाकों में सबसे कम न्यूनतम तापमान  $1.2^{\circ}\text{C}$  पिलानी (पूर्वी राजस्थान) में दर्ज किया गया।

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

- ❖ कल उत्तरी तटीय श्रीलंका के ऊपर बना डिप्रेशन उत्तर-पश्चिम की ओर बढ़ा और कल, 10 जनवरी 2026 को 2330 बजे IST पर उत्तरी श्रीलंका और उससे सटे मन्नार की खाड़ी के ऊपर एक अच्छी तरह से चिह्नित कम दबाव वाले क्षेत्र में कमजोर हो गया और आज 0530 बजे IST पर दक्षिण तटीय तमिलनाडु और उससे सटे मन्नार की खाड़ी के ऊपर धीरे-धीरे और कमजोर होकर कम दबाव वाले क्षेत्र में बदल गया और आज 0830 बजे IST पर कम चिह्नित हो गया। हालांकि, बचा हुआ चक्रवाती परिसंचरण निचले ट्रोपोस्फेरिक स्तर पर उसी क्षेत्र में बना हुआ है।
- ❖ औसत समुद्र तल से 12.6 किमी ऊपर 105 समुद्री मील की मुख्य हवाओं वाली उपोष्णकटिबंधीय पछुआ जेट स्ट्रीम पूर्वोत्तर भारत के ऊपर बनी हुई है।
- ❖ मध्य ट्रोपोस्फेरिक पछुआ हवाओं में एक गर्त के रूप में एक पश्चिमी विक्षोभ, जिसका अक्ष मध्य ट्रोपोस्फेरिक स्तर पर है, लगभग देशांतर  $54^{\circ}\text{E}$  के साथ अक्षांश  $23^{\circ}\text{N}$  के उत्तर में चल रहा है।

ऊपर बताए गए प्रणालियाँ, के असर से, ऐसा मौसम रहने की संभावना है:

### **घने कोहरे, शीतलहर और शीत दिवस की चेतावनी:**

- ❖ उत्तर प्रदेश में 13 जनवरी तक सुबह के समय कुछ इलाकों में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की संभावना है और 18 जनवरी 2026 तक कुछ इलाकों में घना कोहरा रहेगा।
- ❖ बिहार में 12 जनवरी तक सुबह के समय कुछ हिस्सों में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की संभावना है और 17 जनवरी 2026 तक कुछ इलाकों में घना कोहरा रहेगा।
- ❖ जम्मू डिवीजन, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, पंजाब में 16 तारीख तक, हरियाणा चंडीगढ़ और दिल्ली में 17 तारीख तक; पश्चिम राजस्थान में 13 तारीख तक; पूर्वी राजस्थान और उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल और सिक्किम में 14 तारीख तक; असम और मेघालय और नागार्जुन, मणिपुर, मिजोरम और त्रिपुरा में 14 जनवरी को सुबह के समय कुछ/कुछ इलाकों में घना कोहरा छाए रहने की संभावना है।
- ❖ राजस्थान में 11 तारीख को कुछ हिस्सों में ठंडे दिन की स्थिति रहने की संभावना है; बिहार में 11-16 जनवरी के दौरान।
- ❖ राजस्थान के कई/कुछ इलाकों में 12 और 13 तारीख को शीतलहर से गंभीर शीतलहर की स्थिति रहने की बहुत अधिक संभावना है और 14 जनवरी को शीतलहर की स्थिति रहेगी।
- ❖ हिमाचल प्रदेश के कुछ इलाकों में 13 तारीख तक शीतलहर से गंभीर शीतलहर की स्थिति रहने की बहुत अधिक संभावना है और 14 जनवरी को शीतलहर की स्थिति रहेगी।
- ❖ उत्तराखण्ड के कुछ इलाकों में 12 तारीख को शीतलहर से गंभीर शीतलहर की स्थिति रहने की बहुत अधिक संभावना है और 13 और 14 जनवरी को शीतलहर की स्थिति रहेगी।
- ❖ पंजाब, हरियाणा चंडीगढ़ और दिल्ली के कुछ इलाकों में 12 तारीख को शीतलहर से गंभीर शीतलहर की स्थिति रहने की बहुत अधिक संभावना है और 13 जनवरी को शीतलहर की स्थिति रहेगी।
- ❖ पश्चिमी उत्तर प्रदेश के कुछ इलाकों में 13 तारीख को शीतलहर से गंभीर शीतलहर की स्थिति रहने की बहुत अधिक संभावना है और 14 जनवरी तक शीतलहर की स्थिति रहेगी।
- ❖ झारखण्ड में 14-16 जनवरी के दौरान; कच्छ में 12 और 13 जनवरी को कुछ इलाकों में शीतलहर की स्थिति रहने की बहुत अधिक संभावना है।

### **न्यूनतम तापमान का पूर्वानुमान:**

- ❖ अगले 3 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है और उसके बाद के 4 दिनों में इसमें  $2\text{-}3^{\circ}\text{C}$  की धीरे-धीरे बढ़ोतरी होगी।
- ❖ अगले 4 दिनों के दौरान मध्य भारत में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है और उसके बाद के 3 दिनों में इसमें  $2\text{-}4^{\circ}\text{C}$  की धीरे-धीरे बढ़ोतरी होगी।
- ❖ अगले 2-3 दिनों के दौरान पूर्वी और उत्तर-पूर्वी भारत में न्यूनतम तापमान में  $2\text{-}3^{\circ}\text{C}$  की धीरे-धीरे गिरावट होने की संभावना है और उसके बाद अगले 4-5 दिनों तक कोई खास बदलाव नहीं होगा।

- ❖ अगले 2 दिनों के दौरान महाराष्ट्र में न्यूनतम तापमान में 2-3°C की धीरे-धीरे बढ़ोतरी होने की संभावना है और उसके बाद अगले 5 दिनों तक कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- ❖ देश के बाकी हिस्सों में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव नहीं होगा।

#### मछुआरों के लिए चेतावनी:

- ❖ मछुआरों को सलाह दी जाती है कि वे 11 जनवरी से 16 जनवरी, 2026 के दौरान इन इलाकों में न जाएँ:  
बंगाल की खाड़ी: मन्नार की खाड़ी और उससे सटे, कोमोरिन इलाके के कुछ हिस्सों में 11 से 13 जनवरी के दौरान; श्रीलंका तट, तमिलनाडु तट और दक्षिण-पश्चिम बंगाल की खाड़ी के कई हिस्सों में 11 जनवरी को न जाएं।

दिल्ली/एनसीआर में 11-14 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](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>

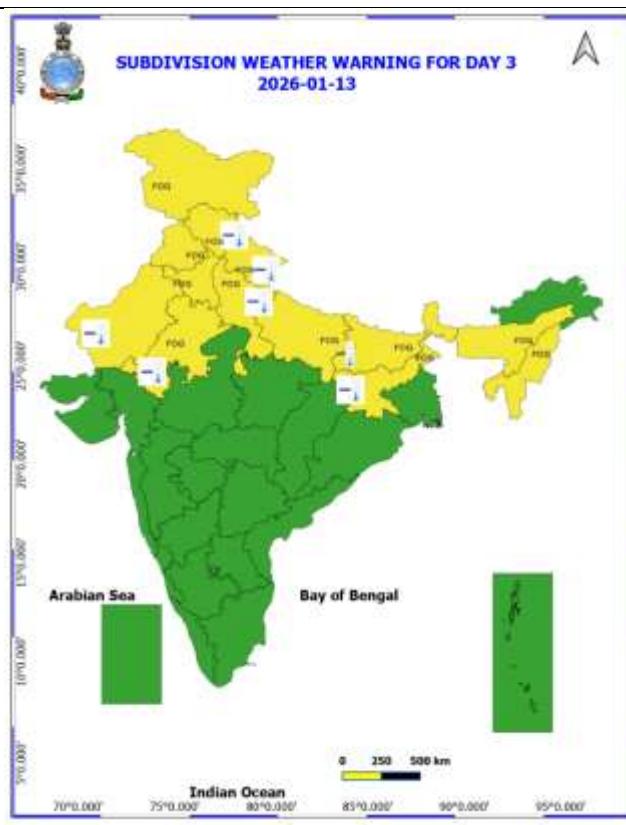
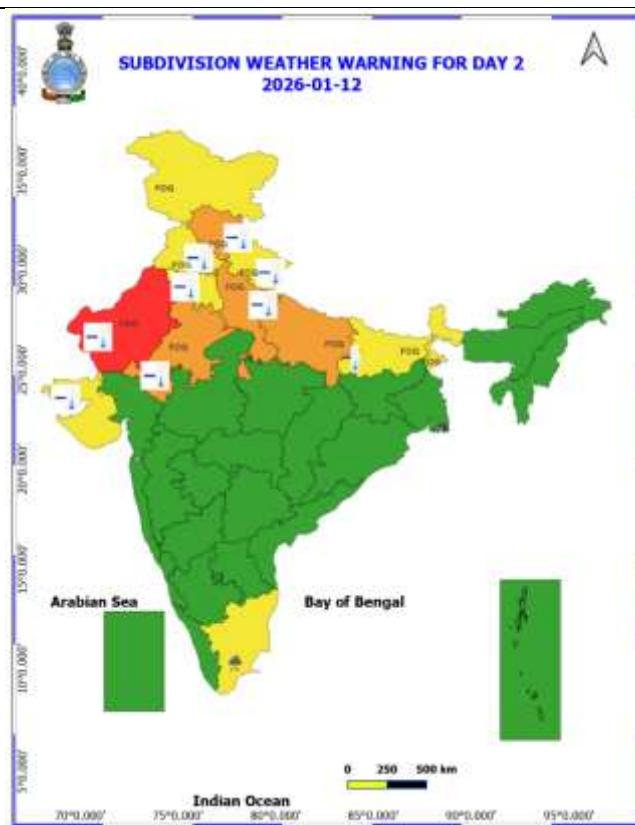
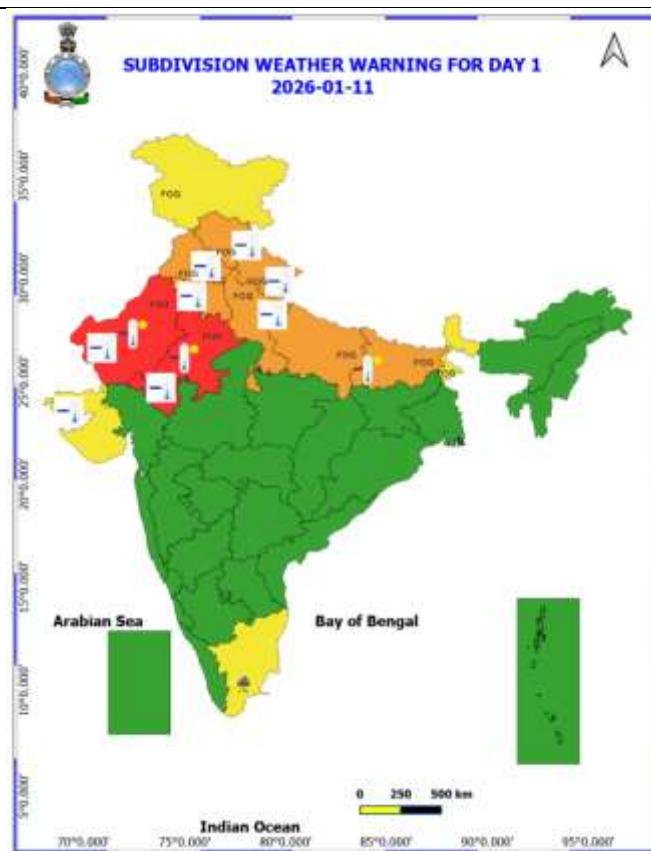
बारिश दर्ज की गई (सेमी में) (कल सुबह 0830 बजे IST से आज सुबह 0830 बजे IST तक):

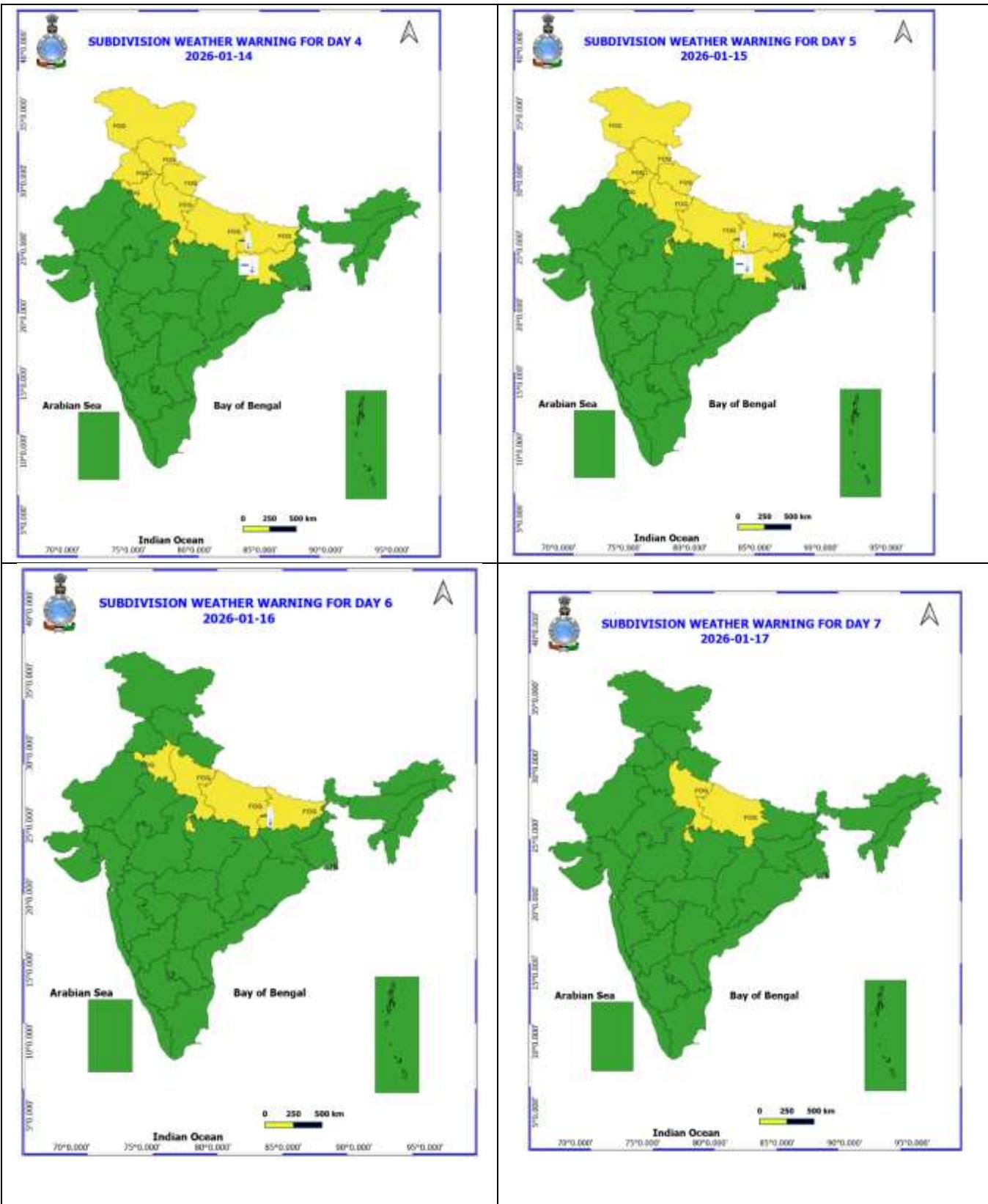
तमिलनाडु: वेलंकन्नी (जिला नागपट्टिनम) 9.

**Table-1**  
**7 Days Rainfall Forecast**

S.No.	Subdivision	11- Jan	12- Jan	13- Jan	14- Jan	15- Jan	16- Jan	17- Jan
		Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1	ANDAMAN & NICOBAR ISLANDS	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL	ISOL	DRY
2	ARUNACHAL PRADESH	ISOL	DRY	DRY	ISOL	ISOL	DRY	DRY
3	ASSAM & MEHGHALAYA	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL	DRY	DRY
4	NAGALAND, MANIPUR, MIZORAM AND TRIPURA	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	DRY	DRY
5	SUB HIMALAYAN WEST BENGAL & SIKKIM	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	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL
14	PUNJAB	DRY						
15	HIMACHAL PRADESH	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL
16	JAMMU AND KASHMIR AND LADAKH	DRY	ISOL	DRY	DRY	DRY	ISOL	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	ISOL	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY
24	MADHYA MAHARASHTRA	DRY	ISOL	ISOL	DRY	DRY	DRY	DRY
25	MARATHWADA	DRY						
26	VIDARBHA	DRY						
27	CHHATTISGARH	DRY						
28	COASTAL ANDHRA PRADESH	ISOL	ISOL	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY
29	TELANGANA	DRY						
30	RAYALASEEMA	SCT	ISOL	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY
31	TAMILNADU & PUDUCHERRY	SCT	SCT	ISOL	ISOL	DRY	DRY	DRY
32	COSTAL KARNATAKA	DRY						
33	NORTH INTERIOR KARNATAKA	DRY						
34	SOUTH INTERIOR KARNATAKA	ISOL	ISOL	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY
35	KERALA AND MAHE	SCT	SCT	ISOL	ISOL	ISOL	DRY	DRY
36	LAKSHADWEEP	SCT	FWS	FWS	SCT	SCT	DRY	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>

## 11 से 14 जनवरी 2026 के दौरान दिल्ली/NCR का मौसम पूर्वानुमान

### पिछला मौसम:

पिछले 24 घंटों के दौरान दिल्ली में न्यूनतम तापमान में 1-2°C की गिरावट और अधिकतम तापमान में 1-2°C की बढ़ोतरी हुई है। दिल्ली में अधिकतम तापमान लगभग 16°C से 20°C और न्यूनतम तापमान क्रमशः 03 - 05°C के आसपास रहा। कई जगहों पर न्यूनतम तापमान सामान्य से काफी कम (-3.1 से -5.0), कुछ जगहों पर सामान्य से कम (-1.6 से -3.0°C) और दिल्ली के बाकी हिस्सों में सामान्य (-1.5 से 1.5°C) रहा। अधिकतम तापमान कुछ जगहों पर सामान्य से काफी अधिक (3.1 से 5.0), कुछ जगहों पर सामान्य से अधिक (1.6 से 3.0), कुछ जगहों पर सामान्य से कम (-1.6 से -3.0°C) और दिल्ली के बाकी हिस्सों में सामान्य (-1.5°C से 1.5°C) रहा। सफदरजंग में 0630 IST से 0800 IST तक सबसे कम विजिबिलिटी 600 मीटर रही, जो इसके बाद आज, 11.01.2026 को 0930 IST से 1000 मीटर हो गई। पालम में 0830 IST से 0900 IST तक सबसे कम विजिबिलिटी 400 मीटर रही, जो इसके बाद आज, 11.01.2026 को 0930 IST से 600 मीटर हो गई। पिछले 24 घंटों के दौरान रात में आंशिक रूप से बादल छाए रहे और धूंध/कोहरा रहा, और सतह पर हवा पश्चिम दिशा से 15 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चली। आज सुबह क्षेत्र में मुख्य रूप से आसमान साफ रहा और हवा दक्षिण-पश्चिम दिशा से 12 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चली।

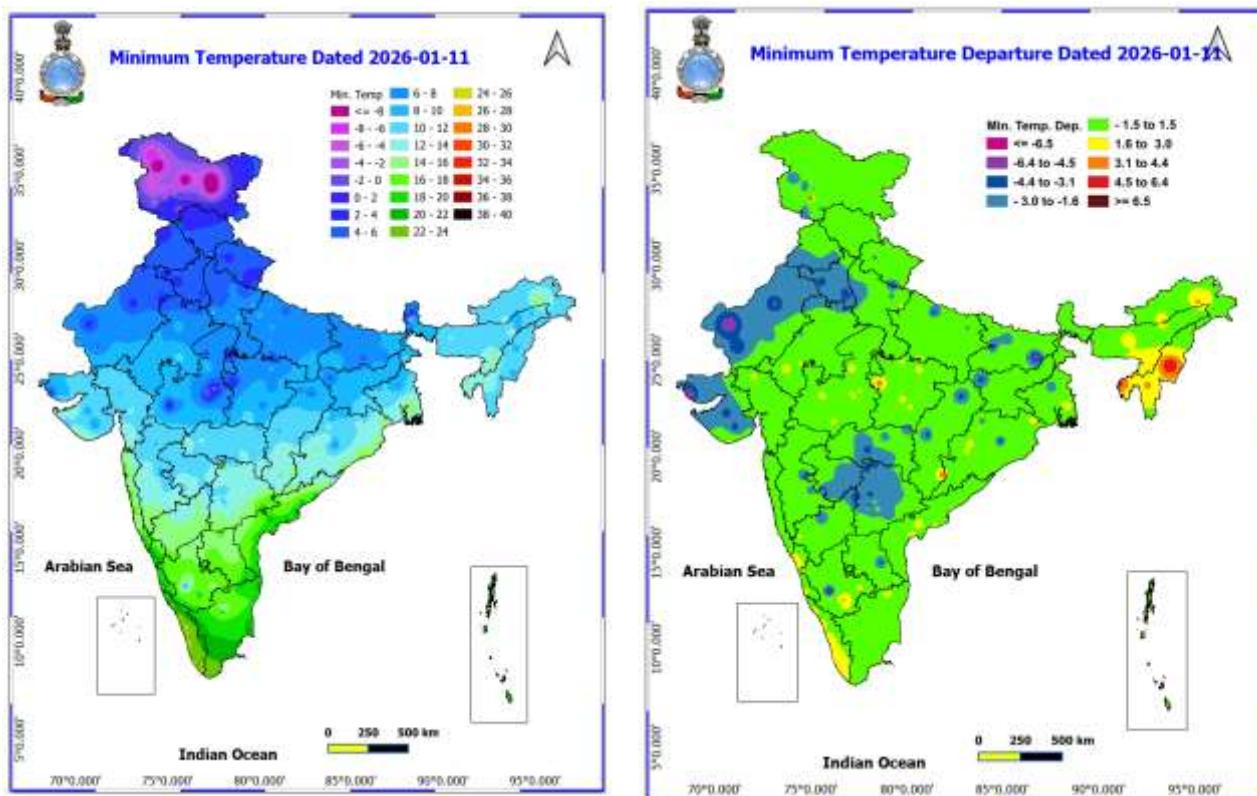
### मौसम पूर्वानुमान:

**11.01.2026:** मुख्य रूप से आसमान साफ रहेगा। कई जगहों पर शीतलहर की स्थिति रहेगी। रात में धूंध/कोहरा रहेगा। दिन के समय सतह पर हवा की गति 10-15 किमी प्रति घंटे तक रहेगी। अधिकतम तापमान 18°C से 20°C के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य से अधिक (1.6 से 3.0°C) रहेगा। दोपहर के समय सतह पर मुख्य हवा उत्तर-पश्चिम दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति 20 किमी प्रति घंटे से कम होगी। शाम और रात के समय हवा की गति कम हो जाएगी, और पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे से कम हो जाएगी।

**12.01.2026:** मुख्य रूप से आसमान साफ रहेगा। कुछ जगहों पर शीतलहर की स्थिति रहेगी। सुबह के समय हल्का से मध्यम कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 18°C से 20°C और 02°C से 04°C के बीच रहने की संभावना है। कई जगहों पर न्यूनतम तापमान सामान्य से काफी कम (-3.1 से -5.0°C) रहेगा, जबकि कुछ जगहों पर सामान्य से कम (-1.6 से -3.0°C) और दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य से कम (-1.6°C से -3.0°C) रहेगा। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा पश्चिम दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति 10 किमी प्रति घंटे से कम होगी। दोपहर के समय हवा की गति उत्तर-पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे तक रहेगी। शाम और रात के समय हवा की गति धीरे-धीरे कम होकर पश्चिम दिशा से 05 किमी प्रति घंटे से कम हो जाएगी।

**13.01.2026:** आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। कुछ जगहों पर शीतलहर की स्थिति रहेगी। सुबह के समय मध्यम कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 19°C से 21°C और 3°C से 5°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य से कम (-1.6°C से -3.0°C) रहेगा और दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य के आसपास रहेगा। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा पश्चिम दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति 05 किमी प्रति घंटे तक रहेगी। दोपहर में हवा की गति उत्तर-पश्चिम दिशा से 15 किमी प्रति घंटे तक बढ़ जाएगी। शाम और रात के समय हवा की गति कम होकर पश्चिम दिशा से 08 किमी प्रति घंटे से कम हो जाएगी।

**14.01.2026:** आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय हल्की से मध्यम कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 19°C से 21°C और 3°C से 05°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य से कम (-1.6°C से -3.0°C) और अधिकतम तापमान दिल्ली में सामान्य के आसपास रहेगा। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा पश्चिम दिशा से चलेगी, जिसकी गति 10 किमी प्रति घंटा तक हो सकती है। दोपहर में हवा की गति बढ़ेगी और उत्तर-पश्चिम दिशा से 16 किमी प्रति घंटा से कम हो जाएगी। शाम और रात में हवा की गति कम होगी और उत्तर-पश्चिम दिशा से 08 किमी प्रति घंटा से कम हो जाएगी।



आज, 11.01.2026 को 0830 बजे IST पर भारत के मैदानी इलाकों में दर्ज किया गया न्यूनतम तापमान:

STATION	STATE	MINIMUM TEMPERATURES
$\leq 2^{\circ}\text{C}$		
PILANI	RAJASTHAN	1.2
SIKAR	RAJASTHAN	1.7
PANTNAGAR	UTTARAKHAND	1.8
SIRSA	HARYANA	1.8
CHURU	RAJASTHAN	2.0
$2\text{-}4^{\circ}\text{C}$		
HISSAR	HARYANA	2.2
BIKANER	RAJASTHAN	2.8
AYANAGAR	DELHI	2.9
PALAM	DELHI	3.0
JAISALMER	RAJASTHAN	3.1
AMRITSAR	PUNJAB	3.2
GANGANAGAR	RAJASTHAN	3.6
RIDGE	DELHI	3.7
PATIALA	PUNJAB	3.8
NALIYA	GUJARAT	3.8
ROHTAK	HARYANA	4
ALWAR	RAJASTHAN	4
SABAUR	BIHAR	4

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

❖ सुबह के समय घने/बहुत घने कोहरे के कारण संभावित असर: 13 जनवरी तक उत्तर प्रदेश और 12 जनवरी तक बिहार में कुछ इलाकों में सुबह के समय बहुत घना कोहरा छाए रहने की 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 डिल्लियों 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 स्थितियों के कारण प्रभाव की आशंका:** 12 और 13 जनवरी को राजस्थान के कई/कुछ इलाकों में, 13 जनवरी तक हिमाचल प्रदेश में, 12 जनवरी को उत्तराखण्ड में, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली में और 13 जनवरी को पश्चिमी उत्तर प्रदेश में शीतलहर से लेकर गंभीर शीतलहर चलने की बहुत ज्यादा 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 स्थितियों के कारण प्रभाव की आशंका:** 11 तारीख को राजस्थान में और 11 से 16 जनवरी के दौरान बिहार में शीत दिवस रहने की संभावना है।

लंबे समय तक शीत दिवस 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 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।

## **भारी बारिश के संभावित असर के लिए कृषि-मौसम संबंधी परामर्श**

- तमिलनाडु में, कठी हुई फसल को सुरक्षित जगहों पर रखें। खड़ी फसलों और सब्जियों के खेतों से ज्यादा बारिश का पानी निकालने के लिए ज़रूरी इंतज़ाम करें। टमाटर, मिर्च, बेल वाली सब्जियों और लता वाली सब्जियों को सहारा दें। सब्जियों के खेतों में सहारे और पंडालों को मजबूत करें।
- ठंडी लहरों/जमीन पर पाला/कम तापमान के संभावित असर के लिए एग्रोमेट सलाह
- हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, पंजाब, हरियाणा, पश्चिमी उत्तर प्रदेश, राजस्थान और कच्छ में, फसलों को कम तापमान के तनाव या ठंड से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए शाम के समय खड़ी फसलों में हल्की और बार-बार सिंचाई करें। मिट्टी का सही तापमान बनाए रखने के लिए मल्चिंग का इस्तेमाल करें और सब्जियों की नर्सरी और छोटे फलों के पौधों को पुआल/पॉलिथीन शीट से ढक दें।

### **पशुधन/मुर्गी पालन**

- रात में मवेशियों को शेड में रखें और उन्हें ठंड से बचाने के लिए सूखी बिस्तर दें।
- पोल्ट्री शेड में आर्टिफिशियल लाइट लगाकर चूजों को गर्म रखें।

### **आंधी/तेज़ हवाओं के संभावित असर के लिए कृषि-मौसम संबंधी परामर्श**

- तेज़ हवाओं से गिरने से बचाने के लिए बागवानी फसलों को मैकेनिकल सहारा दें और सब्जियों और छोटे फलों के पौधों/फल देने वाले पौधों को सहारा दें।

### **किंवदंतियाँ एवं संक्षिप्ताक्षर:**

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

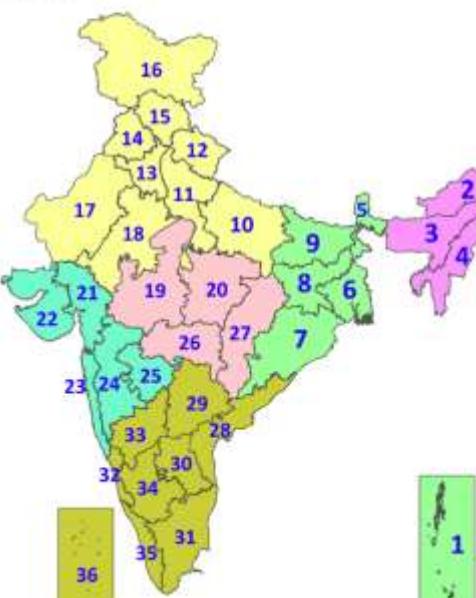
### **मौसम विज्ञान उप-विभागों का क्षेत्रवार वर्गीकरण:**

- **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, विर्धम 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 नागलैंड, मणिपुर, मिजोरम और त्रिपुरा।
- **पश्चिम भारत:** गुजरात क्षेत्र, सौराष्ट्र और कच्छ, कोंकण 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 कराईकल 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. सूराट्
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, पुदुचेरी 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)		



### 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