भारत सरकार
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय
भारत मौसम विज्ञान विभाग

**प्रेस विज्ञप्ति**
**तारीखः 05 जनवरी, 2026**
**जारी करने का समय: 1300 घंटे**

**विषय: (i) अगले 4-5 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम, मध्य, पूर्वी और उत्तर-पूर्वी भारत में सुबह के समय घना कोहरा छाए रहने की बहुत अधिक संभावना है।**
**(ii) 05 से 07 तारीख के दौरान पूर्वी राजस्थान के कुछ इलाकों में; 05 तारीख को झारखंड में; 05 से 07 तारीख के दौरान पश्चिमी राजस्थान, उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल में; 05 और 06 जनवरी, 2026 को मध्य प्रदेश, बिहार और गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल में शीत दिवस की स्थिति रहने की बहुत अधिक संभावना है।**
**(iii) 06 से 09 तारीख के दौरान पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ के कुछ इलाकों में; 08 से 10 तारीख के दौरान पश्चिमी राजस्थान में; 06 से 10 तारीख के दौरान पूर्वी राजस्थान में; 06 से 08 तारीख के दौरान छत्तीसगढ़ में; 06 और 07 जनवरी, 2026 को झारखंड में शीत लहर की स्थिति रहने की बहुत अधिक संभावना है।**

**पिछले 24 घंटों में हुई मौसम गतिविधि (आज 05 जनवरी, 2026 को सुबह 0830 बजे IST तक):**

- पूर्वी उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों में घना से बहुत घना कोहरा (विजिबिलिटी <50 m) छाया रहा; मध्य प्रदेश, ओडिशा, उत्तराखंड के अलग-अलग इलाकों में; घना कोहरा (विजिबिलिटी 50-199 m): हिमाचल प्रदेश, पंजाब, राजस्थान, पश्चिमी उत्तर प्रदेश, बिहार और असम के अलग-अलग इलाकों में छाया रहा।
- मीटर में रिपोर्ट की गई विजिबिलिटी (≤200 m): पूर्वी उत्तर प्रदेश: गोरखपुर IAF और आजमगढ़ 0m, गोरखपुर और बलिया 30m प्रत्येक, फतेहगढ़ 50m, बस्ती, वाराणसी और कानपुर (IAF) 100m, लखनऊ 150m; पश्चिमी मध्य प्रदेश: ग्वालियर 0m, भोपाल 100m; पूर्वी मध्य प्रदेश: जबलपुर 0m; ओडिशा: बौध 20m; उत्तराखंड: काशीपुर 30m, बागेश्वर घाटी 50m; पश्चिमी राजस्थान: श्री गंगानगर 50m; पश्चिमी उत्तर प्रदेश: शाहजहांपुर 70m, बरेली IAF 100m, आगरा IAF और बरेली 150m, नजीबाबाद और आगरा ताज 200m; हिमाचल प्रदेश: सुंदरनगर 100m; पंजाब: बठिंडा <100m; पूर्वी राजस्थान: सीकर (>50m); बिहार: गयाजी 100m; असम: धुबरी 100m, जोरहाट 150m।
- पूर्वी उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश के अलग-अलग इलाकों में कोल्ड डे से लेकर गंभीर कोल्ड डे की स्थिति बनी रही; हरियाणा और बिहार के अलग-अलग इलाकों में शीत दिवस की स्थिति बनी रही।
- उत्तराखंड के अलग-अलग इलाकों में पाला पड़ने की स्थिति दर्ज की गई है।
- जम्मू-कश्मीर-लद्दाख, हिमाचल प्रदेश और सिक्किम में अलग-अलग जगहों पर बर्फबारी दर्ज की गई है।

**मौसम प्रणालियाँ, पूर्वानुमान एवं चेतावनी (अनुलग्नक I एवं II देखें):**

- पश्चिमी विक्षोभ उत्तर-पश्चिम उत्तर प्रदेश और आसपास के इलाकों में मध्य क्षोभमंडलीय स्तरों पर एक चक्रवाती परिसंचरण के रूप में है।
- एक और नया पश्चिमी विक्षोभ उत्तरी पाकिस्तान और आसपास के इलाकों में मध्य क्षोभमंडलीय स्तरों पर एक चक्रवाती परिसंचरण के रूप में है।
- उप-उष्णकटिबंधीय पछुआ जेट स्ट्रीम, जिसकी मुख्य हवाएँ समुद्र तल से 12.6 किमी ऊपर 130 नॉट की गति से चल रही हैं, उत्तर-पश्चिम भारत के ऊपर बनी हुई है।
- एक ऊपरी हवा का चक्रवाती परिसंचरण भूमध्यरेखीय हिंद महासागर के ऊपर, दक्षिण बंगाल की खाड़ी के मध्य भागों से सटे निचले और मध्य क्षोभमंडलीय स्तरों पर स्थित है।

- मालदीव और उससे सटे लक्षद्वीप क्षेत्र में निचले क्षोभमंडलीय स्तरों पर पूर्वी हवाओं में एक द्रोणिका बनी हुई है।

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

- 05 और 06 जनवरी को जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद में और 06 जनवरी, 2026 को हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में अलग-अलग जगहों पर हल्की/मध्यम बारिश/बर्फबारी होने की बहुत संभावना है।
- 05 और 06 जनवरी, 2026 को उत्तराखंड में कुछ जगहों पर पाला पड़ने की बहुत संभावना है।
- 08 और 09 जनवरी को तमिलनाडु में अलग-अलग जगहों पर गरज-चमक के साथ हल्की/मध्यम बारिश होने की संभावना है; 09 और 10 जनवरी, 2026 को तमिलनाडु और केरल और माहे में अलग-अलग जगहों पर भारी बारिश होने की बहुत संभावना है।

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

- जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद में कुछ जगहों पर न्यूनतम तापमान 0°C से नीचे था; हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में कुछ जगहों पर 0-5°C; उत्तर प्रदेश, राजस्थान, मध्य प्रदेश, उत्तरी छत्तीसगढ़ में कई जगहों पर; हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली में कुछ जगहों पर; पंजाब, झारखंड, बिहार, मेघालय और गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल में अलग-अलग जगहों पर 5°-10°C था।
- जम्मू-कश्मीर-लद्दाख, गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल, मध्य प्रदेश में कुछ जगहों पर; पूर्वी उत्तर प्रदेश, झारखंड, हरियाणा, ओडिशा, रायलसीमा और आंतरिक कर्नाटक में अलग-अलग जगहों पर न्यूनतम तापमान सामान्य से कम (-3.0°C से -1.6°C) था। (अनुलग्नक IV देखें)
- भारत के मैदानी इलाकों में सबसे कम न्यूनतम तापमान 2.4°C **इटावा (उत्तर प्रदेश)** में दर्ज किया गया।

**न्यूनतम तापमान का पूर्वानुमान:**

- अगले 4 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत में न्यूनतम तापमान में 2-3°C की धीरे-धीरे गिरावट होने की संभावना है और उसके बाद अगले 3 दिनों तक कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- अगले 2 दिनों के दौरान मध्य और पूर्वी भारत में न्यूनतम तापमान में 2-3°C की धीरे-धीरे गिरावट होने की संभावना है और उसके बाद अगले 5 दिनों तक कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- भारत 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 10 तारीख तक; पूर्वी उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश में 08 जनवरी, 2026 तक सुबह के समय कुछ इलाकों में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत ज़्यादा संभावना है।
- उत्तराखंड और राजस्थान में 08 तारीख तक; पश्चिमी उत्तर प्रदेश में 09 तारीख तक; हिमाचल प्रदेश में 10 तारीख तक; पूर्वी उत्तर प्रदेश में 09-12 तारीख के दौरान; छत्तीसगढ़, उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल और ओडिशा में 07 तारीख तक; गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल और झारखंड में 06 तारीख तक; बिहार में 12 तारीख तक; असम और मेघालय और नागालैंड, मणिपुर, मिजोरम और त्रिपुरा में 10 जनवरी, 2026 तक सुबह के समय कुछ इलाकों में घना कोहरा छाए रहने की भी संभावना है।
- पूर्वी राजस्थान में 05 तारीख को कुछ इलाकों में शीत दिवस से लेकर बहुत शीत दिवस जैसी स्थिति रहने की बहुत ज़्यादा संभावना है; झारखंड में 05 तारीख को; पूर्वी राजस्थान में 06 और 07 तारीख को; पश्चिमी राजस्थान, उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल में 05-07 तारीख के दौरान; मध्य प्रदेश, बिहार और गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल में 05 और 06 जनवरी, 2026 को कुछ इलाकों में शीत दिवस जैसी स्थिति रहने की संभावना है।
- पंजाब, हरियाणा चंडीगढ़ में 06-09 तारीख के दौरान; पश्चिमी राजस्थान में 08-10 तारीख के दौरान; पूर्वी राजस्थान में 06-10 तारीख के दौरान; छत्तीसगढ़ में 06-08 तारीख के दौरान; झारखंड में 06 और 07 जनवरी 2026 को कुछ इलाकों में शीत लहर चलने की बहुत ज़्यादा संभावना है।

**मछुआरों की चेतावनी:**

मछुआरों को सलाह दी जाती है कि वे 05 जनवरी से 10 जनवरी, 2026 के दौरान इन इलाकों में न जाएं:

**बंगाल की खाड़ी:** मन्नार की खाड़ी और उससे सटे, कोमोरिन इलाके के कुछ हिस्सों में 05 से 10 जनवरी के दौरान; श्रीलंका तट के पास और उससे दूर 05 से 10 जनवरी के दौरान; दक्षिण-पश्चिम बंगाल की खाड़ी के ज़्यादातर हिस्सों में 05 से 10 जनवरी के दौरान; दक्षिण-पूर्वी बंगाल की खाड़ी के कई हिस्सों में 05 से 09 जनवरी के दौरान; 09 जनवरी को दक्षिण-पूर्वी बंगाल की खाड़ी के कुछ हिस्सों में; 08 और 09 जनवरी को पश्चिम-मध्य बंगाल की खाड़ी के कुछ हिस्सों में; 09 जनवरी को तमिलनाडु तट के पास न जाएं ।

**अरब सागर:** सोमालिया तट के पास और उससे सटे समुद्री इलाकों में 05 से 07 जनवरी के दौरान न जाएं।

**दिल्ली/एनसीआर में 05-09 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**

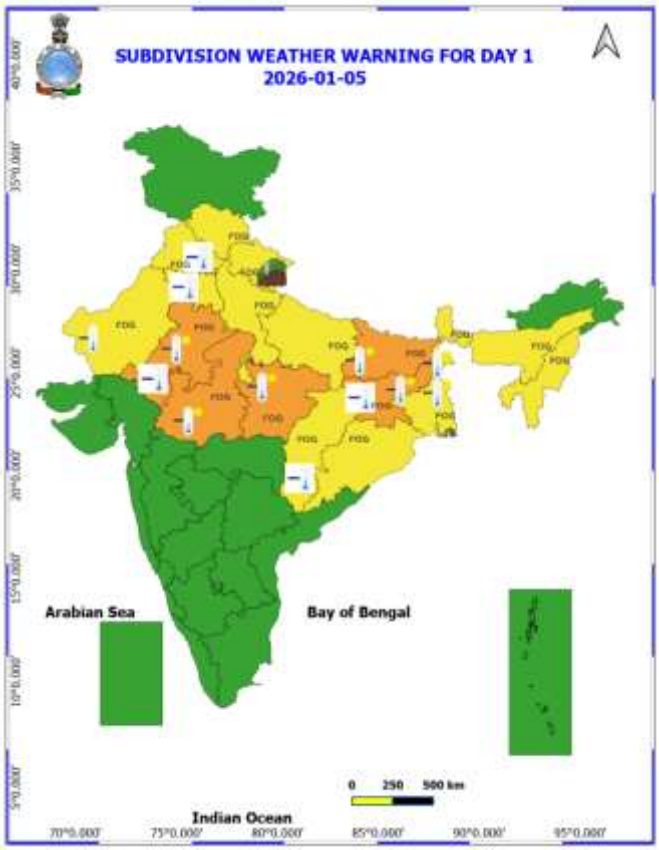
**जिला-वार चेतावनियों के लिए: https://mausam.imd.gov.in/responsive/districtWiseWarningGIS.php**

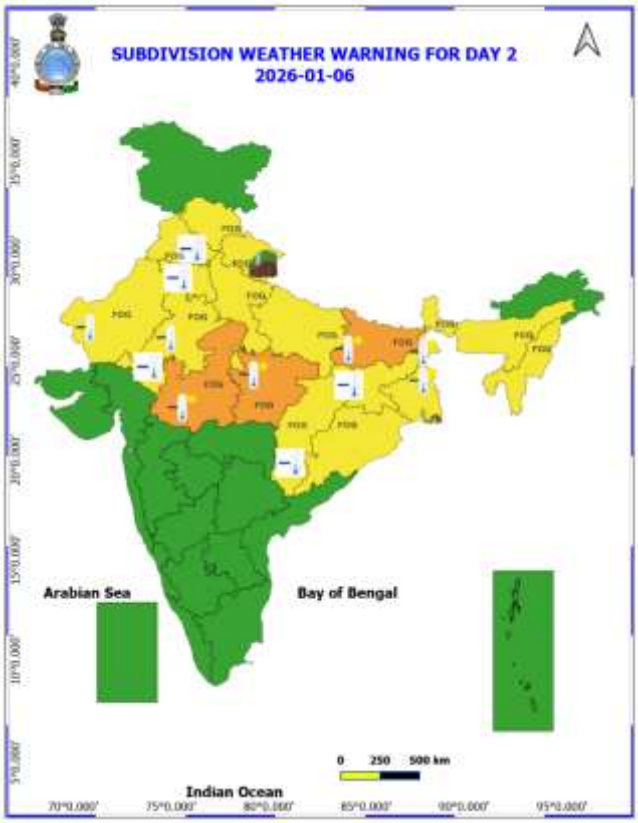
**मछुआरों की चेतावनी के लिए: https://rsmcnewdelhi.imd.gov.in/fishermen-warning.php**

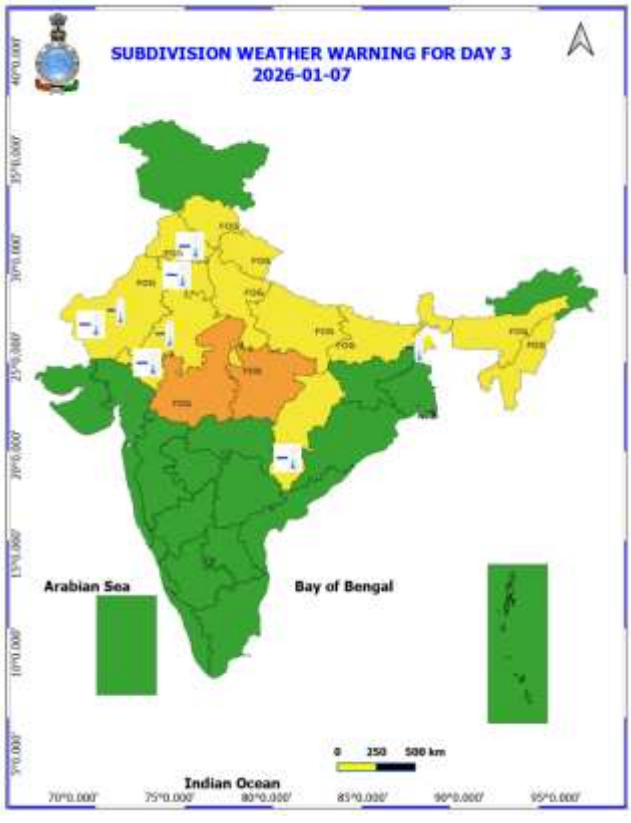
अनुलग्नक ।

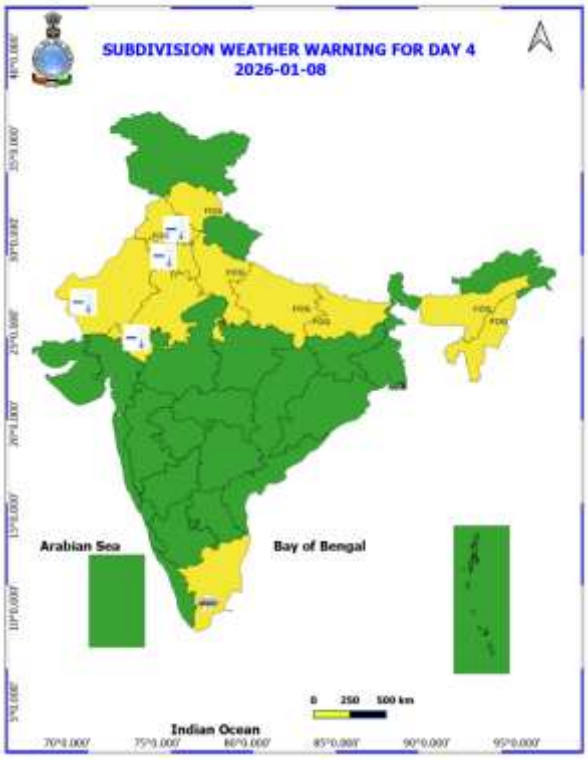
| Table-1 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 Days Rainfall Forecast | | | | | | | | |
| S.No. | Subdivision | 5- Jan | 6- Jan | 7- Jan | 8- Jan | 9- Jan | 10- Jan | 11- Jan |
| | | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
| 1 | ANDAMAN & NICOBAR ISLANDS | DRY |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

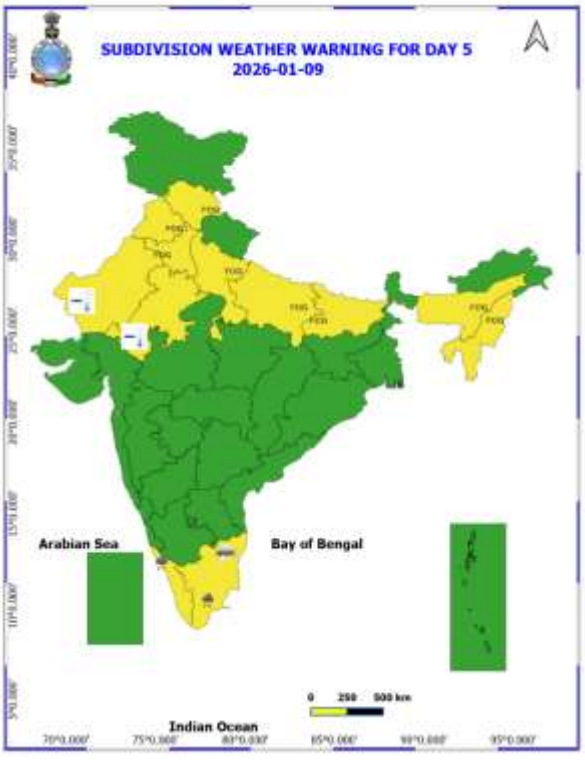
- **जैसे-जैसे लीड पीरियड बढ़ता है पूर्वानुमान सटीकता कम हो जाती है।**

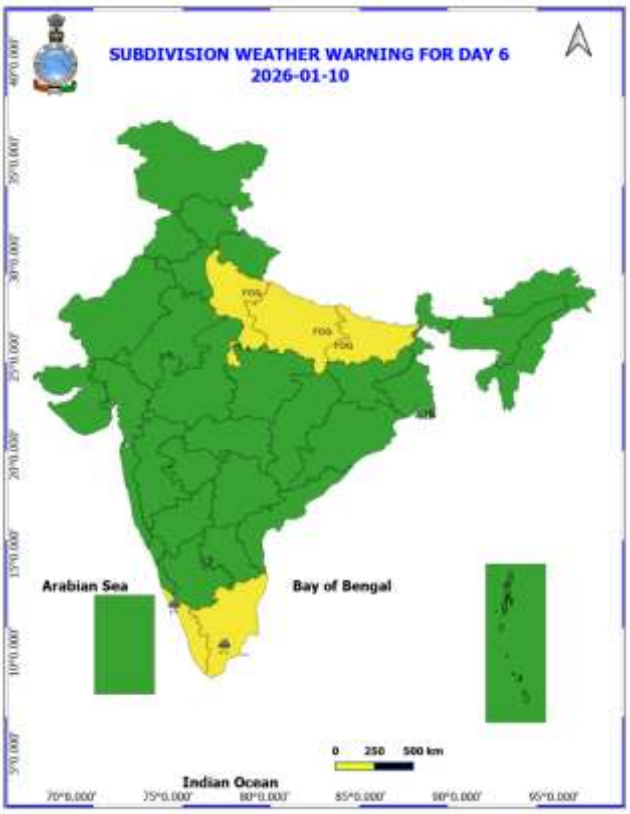

SUBDIVISION WEATHER WARNING FOR DAY 1
2026-01-05
Arabian Sea
Bay of Bengal
Indian Ocean
0 250 500 km

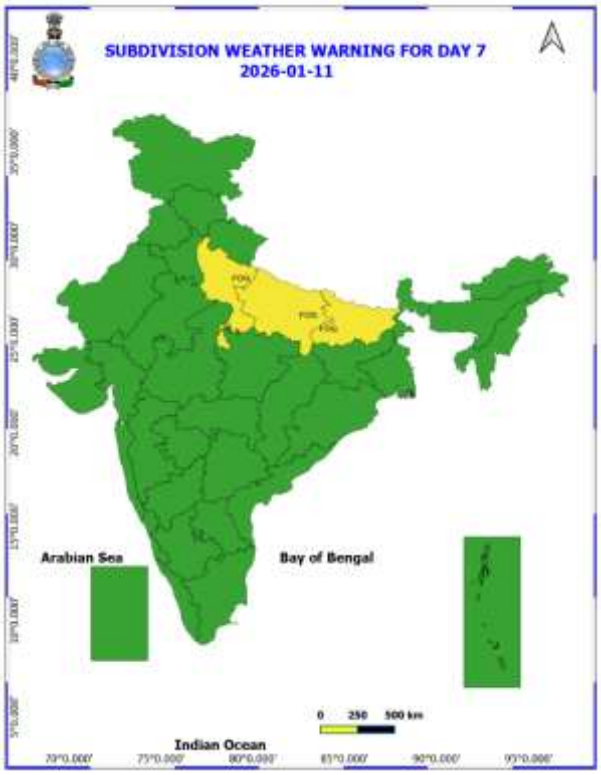

SUBDIVISION WEATHER WARNING FOR DAY 2
2026-01-06
Arabian Sea
Bay of Bengal
Indian Ocean
0 250 500 km


SUBDIVISION WEATHER WARNING FOR DAY 3
2026-01-07
Arabian Sea
Bay of Bengal
Indian Ocean
0 250 500 km




- **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**

**अनुलग्नक III**

**05 से 08 जनवरी 2026 के दौरान दिल्ली/NCR का मौसम पूर्वानुमान**

पिछले 24 घंटों में दिल्ली में न्यूनतम और अधिकतम तापमान में कोई खास बदलाव नहीं हुआ है। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 16°C से 18°C और 5°C से 8°C के आसपास रहा। न्यूनतम तापमान कुछ जगहों पर सामान्य से कम (-1.6°C से -3.0°C) और दिल्ली के बाकी हिस्सों में सामान्य (-1.5°C से 1.5°C) रहा। अधिकतम तापमान कुछ जगहों पर सामान्य से काफी कम (-3.1°C से -5.0°C), कुछ जगहों पर सामान्य से कम (-1.6°C से -3.0°C) और दिल्ली के बाकी हिस्सों में सामान्य (-1.5°C से 1.5°C) रहा। पिछले 24 घंटों के दौरान आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहे और सतह पर हवा मुख्य रूप से उत्तर-पश्चिम दिशा से 14 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चली। आज सुबह क्षेत्र में आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहे और हवा पश्चिम दिशा से 16 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चली।

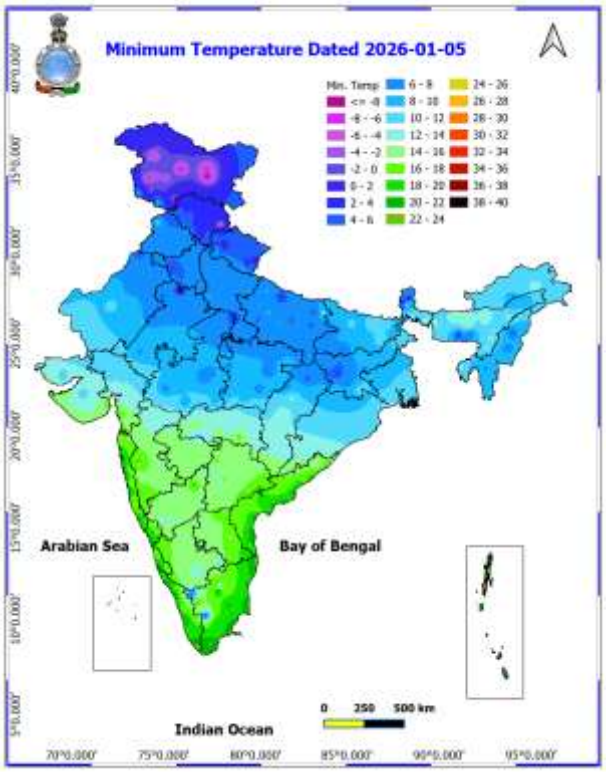
**मौसम पूर्वानुमान:**

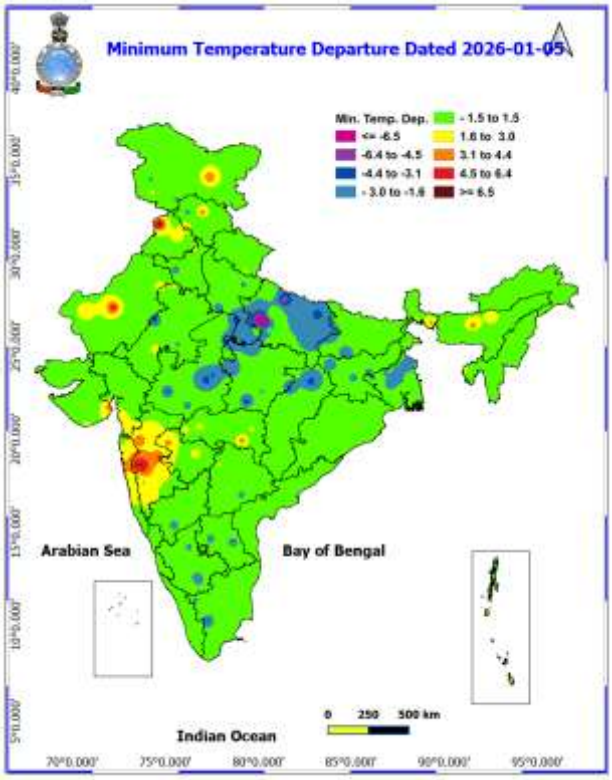
**05.01.2026**: आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। रात के समय धुंध/हल्का कोहरा रहेगा। अधिकतम तापमान 17°C से 19°C के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य से कम (-0.3°C से -2.3°C) रहेगा। दोपहर के समय सतह पर मुख्य हवा उत्तर-पश्चिम दिशा से 20 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चलने की संभावना है। शाम और रात में हवा की गति कम हो जाएगी, और उत्तर-पूर्व दिशा से 12 किमी प्रति घंटे से कम हो जाएगी।

**06.01.2026**: आसमान मुख्य रूप से साफ रहेगा। सुबह के समय हल्का कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 18°C से 20°C और 6°C से 8°C के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में न्यूनतम और अधिकतम तापमान सामान्य के करीब रहेगा। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा उत्तर-पश्चिम दिशा से 15 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चलने की संभावना है। दोपहर में हवा की गति बढ़ेगी, और उत्तर-पश्चिम दिशा से 22 किमी प्रति घंटे तक हो जाएगी। शाम और रात में हवा की गति कम हो जाएगी, और उत्तर-पश्चिम दिशा से 12 किमी प्रति घंटे से कम हो जाएगी।

**07.01.2026**: आसमान मुख्य रूप से साफ रहेगा। सुबह के समय हल्का कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 18°C से 20°C और 6°C से 8°C के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में न्यूनतम और अधिकतम तापमान सामान्य के करीब रहेगा। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा उत्तर-पश्चिम दिशा से 12 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चलने की संभावना है। दोपहर में हवा उत्तर-पश्चिम दिशा से 16 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चलने की संभावना है। शाम और रात में हवा की गति कम हो जाएगी, और उत्तर-पश्चिम दिशा से 08 किमी प्रति घंटे से कम हो जाएगी।

**08.01.2026**: आसमान मुख्य रूप से साफ रहेगा। सुबह के समय कई जगहों पर हल्का कोहरा और कुछ जगहों पर मध्यम कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 18°C से 20°C और 5°C से 7°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य से 2°C तक कम रहेगा, और अधिकतम तापमान दिल्ली में सामान्य के आसपास रहेगा। सुबह और दोपहर के समय सतह पर मुख्य हवा उत्तर-पश्चिम दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति 12 किमी प्रति घंटा तक होगी। शाम और रात में हवा की गति उत्तर-पश्चिम दिशा से 05 किमी प्रति घंटा से कम रहेगी।




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

- ❖ पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ में 10 तारीख तक, पूर्वी उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश में 8 जनवरी, 2026 तक सुबह के समय कुछ इलाकों में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत ज़्यादा संभावना है।
- ❖ उत्तराखंड और राजस्थान में 8 तारीख तक, पश्चिमी उत्तर प्रदेश में 9 तारीख तक, हिमाचल प्रदेश में 10 तारीख तक, पूर्वी उत्तर प्रदेश में 9 से 12 तारीख तक, छत्तीसगढ़, उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल और ओडिशा में 7 तारीख तक, गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल और झारखंड में 6 तारीख तक, बिहार में 12 तारीख तक, असम और मेघालय और नागालैंड, मणिपुर, मिजोरम और त्रिपुरा में 10 जनवरी, 2026 तक सुबह के समय 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, ब्रोंकाइटिस से पीड़ित लोगों पर प्रभाव: लंबे समय तक घने कोहरे के संपर्क में रहने से अस्थमा, ब्रोंकाइटिस 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 झिल्लियों 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**: 6-9 जनवरी के दौरान पंजाब, हरियाणा और चंडीगढ़ के कुछ इलाकों में; 8-10 जनवरी के दौरान पश्चिमी राजस्थान में; 6-10 जनवरी के दौरान पूर्वी राजस्थान में; 6-8 जनवरी के दौरान छत्तीसगढ़ में; और 6 और 7 जनवरी 2026 को झारखंड में शीतलहर की स्थिति रहेगी।

- 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**: **05** तारीख को पूर्वी राजस्थान के कुछ इलाकों में बहुत ज़्यादा **शीत दिवस** पड़ने की संभावना है; **05** तारीख को झारखंड के कुछ इलाकों में, **06** और **07** तारीख को पूर्वी राजस्थान में, **05** से **07** तारीख के दौरान पश्चिमी राजस्थान, उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल में; और **05** और **06** जनवरी, **2026** को मध्य प्रदेश, बिहार और गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल में **शीत दिवस** की स्थिति बनी रहेगी।

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

 उत्तराखंड, पंजाब, हरियाणा, राजस्थान, छत्तीसगढ़ और झारखंड में, फसलों को कम तापमान के तनाव या ठंड से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए शाम को 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

 मवेशियों को रात में शेड के अंदर रखें और उन्हें ठंड से बचाने के लिए सूखा बिस्तर दें।

 पोल्ट्री शेड में आर्टिफिशियल लाइट लगाकर चूजों को गर्म रखें।

**आंधी/तेज हवाओं के संभावित प्रभाव के लिए कृषि मौसम सलाह**

 तेज हवाओं से गिरने से बचाने के लिए बागवानी फसलों को मैकेनिकल सपोर्ट 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:**

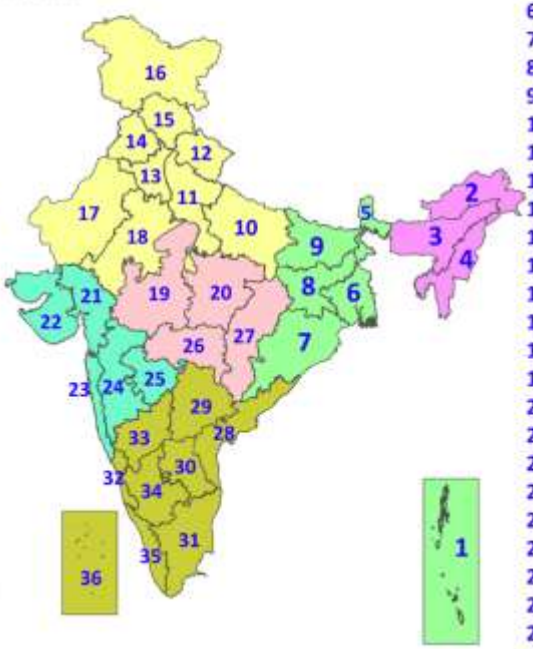
- **उत्तर-पश्चिम भारत:** पश्चिमी हिमालयी क्षेत्र जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड); पंजाब, हरियाणा-चंडीगढ़-दिल्ली; पश्चिमी उत्तर प्रदेश, पूर्वी उत्तर प्रदेश, पश्चिमी राजस्थान और पूर्वी राजस्थान।
- **मध्य भारत:** पश्चिमी मध्य प्रदेश, पूर्वी मध्य प्रदेश, विदर्भ और छत्तीसगढ़।
- **पूर्वी भारत:** बिहार, झारखंड, 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, कोंकण और गोवा, मध्य महाराष्ट्र और मराठावाड़ा।
- **दक्षिण भारत:** तटीय आंध्र प्रदेश और यनम, तेलंगाना, रायलसीमा, तटीय कर्नाटक, उत्तर आंतरिक कर्नाटक, दक्षिण आंतरिक कर्नाटक, केरल और माहे, तमिलनाडु, पुडुचेरी और कराईकल और लक्षद्वीप।

राष्ट्रीय मौसम पूर्वानुमान केन्द्र
भारत मौसम विज्ञान विभाग
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय

National Weather Forecasting Centre
India Meteorological Department
Ministry of Earth Sciences

# 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. झारखंड
9. बिहार
10. पूर्वी उत्तर प्रदेश
11. पश्चिम उत्तर प्रदेश
12. उत्तराखंड
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. कोंकण 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. आंतरिक उत्तरी कर्नाटक
34. आंतरिक 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. Rayalaseema
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) | 26-50 | Scattered (SCT/A Few Places) |
| 51-75 | Fairly Widespread (FWS/Many Places) | 1-25 | Isolated (ISOL) |

Fog
Heavy Rain
Very Heavy Rain
Extremely Heavy Rain
Thunder & Lightning
Hailstorm
Dust Raising Winds

Heavy Snow
Dust Storm
Heat Wave
Warm Night
Hot Day
Hot & Humid
Strong Surface Winds

Cold Wave
Cold Day
Ground Frost

**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 |

* Red colour warning does not mean "Red Alert", Red colour warning means "Take Action".
Forecast and Warning for any day is valid from 0830 hours IST of day till 0830 hours IST of next day.
For more details, kindly visit https://mausam.imd.gov.in or contact: 011-2434-4599
(Service to the Nation since 1875)