

सोमवार, 25 मई 2026
Monday, 25 May 2026

प्रेस विज्ञप्ति - मध्य प्रदेश में अगले 5 दिनों के दौरान ऊष्ण लहर
Press Release: Heat Wave in Madhya Pradesh during next 5 days

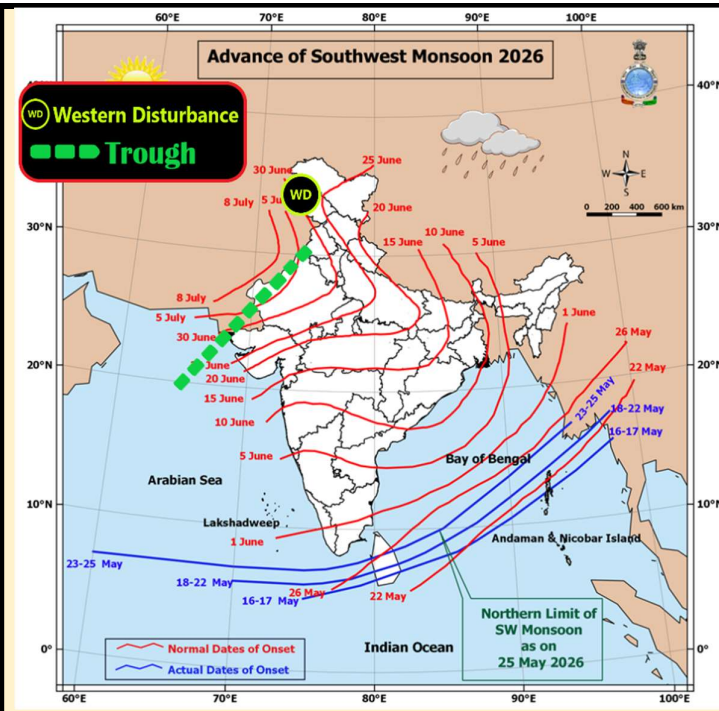
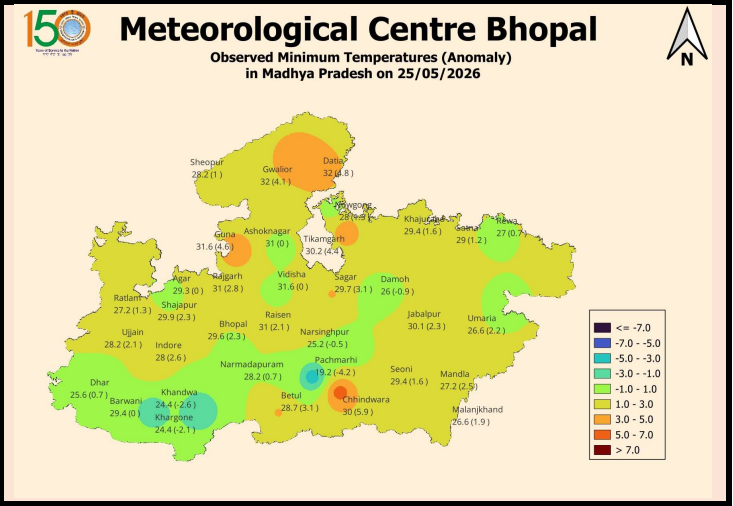
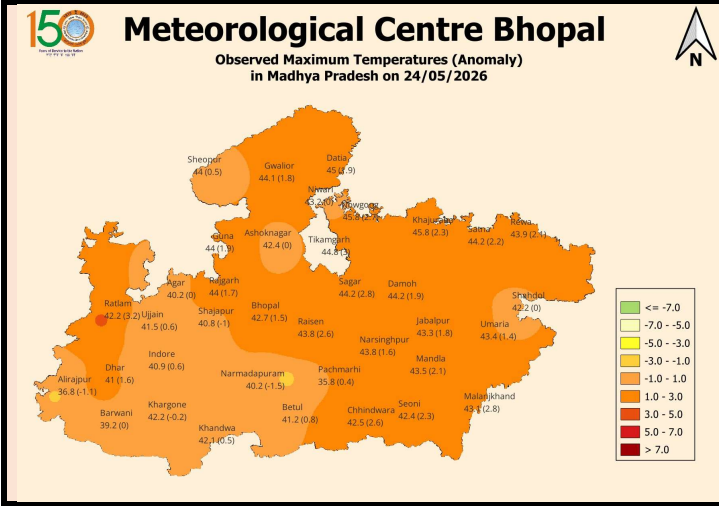
जारी करने का समय - 13:00 भा.मा.स.
Time of Issue: 13:00 IST

प्रातः 08:30 बजे के प्रेक्षण पर आधारित मौसम सारांशः

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| वर्षा के प्रमुख आंकड़े (मिमी में) - वरला 12.0, बुरहानपुर 6.4 |
| झोंकेदार हवाएँ / आंधी (किमी / घंटा) - बड़वानी - 41, सीहोर - 41, इंदौर एयरपोर्ट - 37, धार - 31 |
| वज्रपात / झंझावात/ वर्षा- बड़वानी, बुरहानपुर, देवास (अतिअल्प वर्षा) और धार (अतिअल्प वर्षा) जिलों में। |
| धूलभरी आंधी - देवास, दक्षिण खरगोन और दक्षिण सीहोर जिलों में। |
| लू - छतरपुर, दतिया जिलों में। |
| गर्म रात्रि - छिंदवाड़ा, दतिया, गुना जिलों में। |

अधिकतम तापमान

न्यूनतम तापमान



सिनोप्टिक मौसमी परिस्थितियां-

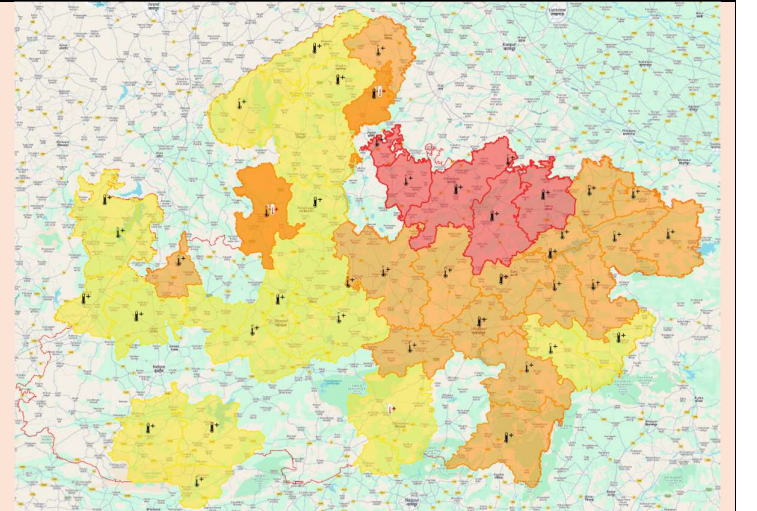
- मानसून की उत्तरी सीमा 24 मई, 2026 को लगातार 7°N/60°E, 7°N/70°E, 7°N/75°E, 8°N/80°E, 10°N/85°E, 13.5°N/90°E और 17°N/95°E से होकर गुजर रही है।
- आगामी 2-3 दिनों के दौरान दक्षिण-पश्चिम और दक्षिण-पूर्वी अरब सागर, कोमोरिन क्षेत्र, दक्षिण-पश्चिम, दक्षिण-पूर्वी और पूर्व-मध्य बंगाल की खाड़ी के कुछ और हिस्सों तथा अंडमान सागर के शेष हिस्सों में दक्षिण-पश्चिम मानसून के आगे बढ़ने के लिए परिस्थितियाँ अनुकूल हैं।
- पश्चिमी विक्षोभ जम्मू और संलग्न क्षेत्रों के ऊपर माध्य समुद्र तल से 3.1 किमी की ऊंचाई पर एक चक्रवातीय परिसंचरण के रूप में लगातार सक्रिय है।
- एक ट्रफ पंजाब से लेकर पाकिस्तान होते हुए उत्तर-पूर्वी अरब सागर तक माध्य समुद्र तल से 1.5 किमी की ऊंचाई पर विस्तृत है।
- एक अद्यतन पश्चिमी विक्षोभ के 28 मई, 2026 से उत्तर-पश्चिम भारत को प्रभावित करने की संभावना है।

Synoptic Weather Systems-

- ❖ The Northern Limit of Monsoon continues to pass through 7°N/60°E, 7°N/70°E, 7°N/75°E, 8°N/80°E, 10°N/85°E, 13.5°N/90°E, and 17°N/95°E as on 24th May, 2026.
- ❖ Conditions are favourable for further advance of southwest monsoon into more parts of southwest & southeast Arabian Sea, Comorin Area, southwest, southeast & eastcentral Bay of Bengal, and remaining parts of Andaman Sea during next 2-3 days.
- ❖ The Western Disturbance persists as a cyclonic circulation over Jammu & neighbourhood at 3.1 km above mean sea level.
- ❖ A trough runs from Punjab to northeast Arabian Sea across Pakistan at 1.5 km above mean sea level.
- ❖ A fresh Western Disturbance is likely to affect Northwest India from 28th May, 2026.

| मौसम का पूर्वानुमान (Weather Forecast & Warnings) दिनांक 25.05.2026 की प्रातः 8:30 से 26.05.2026 की प्रातः 8:30 तक वैध | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| चेतावनी (Warning) | स्थानिक वितरण | जिले |
| गर्म रात्रि, तीव्र ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | टीकमगढ़ |
| तीव्र ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | सतना, पन्ना, छतरपुर, निवाड़ी |
| गर्म रात्रि, तीव्र ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | गुना, दतिया |
| तीव्र ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | राजगढ़, आगर, भिंड, सिंगरौली, सीधी, रीवा, मऊगंज, शहडोल, उमरिया, कटनी, जबलपुर, नरसिंहपुर, मंडला, बालाघाट, दमोह, सागर, मैहर |
| गर्म रात्रि | कहीं-कहीं | छिंदवाड़ा, पांडुरंगा |
| ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | भोपाल, विदिशा, रायसेन, सिहोर, बुरहानपुर, खंडवा, खरगौन, रतलाम, उज्जैन, शाजापुर, मंदसौर, नीमच, अशोकनगर, शिवपुरी, ग्वालियर, मुरैना, श्योपुरकलां, अनुपपुर, डिंडोरी |
| मौसम का पूर्वानुमान (Weather Forecast & Warnings) दिनांक 26.05.2026 की प्रातः 8:30 से 27.05.2026 की प्रातः 8:30 तक वैध | | |
| चेतावनी (Warning) | स्थानिक वितरण | जिले |
| गर्म रात्रि, तीव्र ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | छतरपुर, टीकमगढ़ |
| तीव्र ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | सतना, पन्ना, निवाड़ी |
| गर्म रात्रि, तीव्र ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | गुना, दतिया, सागर |
| तीव्र ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | राजगढ़, आगर, भिंड, सिंगरौली, सीधी, रीवा, मऊगंज, उमरिया, कटनी, जबलपुर, नरसिंहपुर, मंडला, बालाघाट, दमोह, मेहर |
| गर्म रात्रि | कहीं-कहीं | छिंदवाड़ा, पांडुरंगा |
| ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | भोपाल, विदिशा, रायसेन, सिहोर, बुरहानपुर, खंडवा, खरगौन, रतलाम, उज्जैन, शाजापुर, मंदसौर, नीमच, अशोकनगर, शिवपुरी, ग्वालियर, मुरैना, श्योपुरकलां, अनुपपुर, शहडोल, डिंडोरी |
| मौसम का पूर्वानुमान (Weather Forecast & Warnings) दिनांक 27.05.2026 की प्रातः 8:30 से 28.05.2026 की प्रातः 8:30 तक वैध | | |
| चेतावनी (Warning) | स्थानिक वितरण | जिले |
| तीव्र ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | पन्ना, छतरपुर, टीकमगढ़, निवाड़ी |
| तीव्र ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | दतिया, भिंड, सिंगरौली, सीधी, रीवा, मऊगंज, सतना, उमरिया, कटनी, जबलपुर, नरसिंहपुर, मंडला, बालाघाट, दमोह, सागर, मैहर |
| ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | भोपाल, विदिशा, रायसेन, सिहोर, राजगढ़, बुरहानपुर, खंडवा, खरगौन, रतलाम, उज्जैन, देवास, शाजापुर, आगर, मंदसौर, नीमच, गुना, अशोकनगर, शिवपुरी, ग्वालियर, मुरैना, श्योपुरकलां, अनुपपुर, शहडोल, डिंडोरी |
| मौसम का पूर्वानुमान (Weather Forecast & Warnings) दिनांक 28.05.2026 की प्रातः 8:30 से 29.05.2026 की प्रातः 8:30 तक वैध | | |
| चेतावनी (Warning) | स्थानिक वितरण | जिले |
| तीव्र ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | दतिया, भिंड, सिंगरौली, सीधी, रीवा, मऊगंज, सतना, शहडोल, उमरिया, कटनी, जबलपुर, पन्ना, दमोह, सागर, छतरपुर, टीकमगढ़, निवाड़ी, मैहर |
| ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | भोपाल, विदिशा, रायसेन, सिहोर, राजगढ़, रतलाम, उज्जैन, शाजापुर, आगर, मंदसौर, नीमच, गुना, अशोकनगर, शिवपुरी, ग्वालियर, मुरैना, श्योपुरकलां, अनुपपुर, डिंडोरी, नरसिंहपुर, मंडला |
| मौसम का पूर्वानुमान (Weather Forecast & Warnings) दिनांक 29.05.2026 की प्रातः 8:30 से की प्रातः 8:30 तक वैध | | |
| चेतावनी (Warning) | स्थानिक वितरण | जिले |
| तीव्र ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | सतना, पन्ना, छतरपुर |
| झंझावत और वज्रपात, झोंकेदार हवाएं 30-40 किमी/घंटा | कहीं-कहीं | दतिया, टीकमगढ़, निवाड़ी |
| ऊष्ण लहर | कहीं-कहीं | विदिशा, राजगढ़, रतलाम, उज्जैन, शाजापुर, आगर, मंदसौर, नीमच, गुना, अशोकनगर, सिंगरौली, सीधी, रीवा, मऊगंज, शहडोल, उमरिया, कटनी, जबलपुर, दमोह, सागर, मैहर |
| झंझावत और वज्रपात, झोंकेदार हवाएं 30-40 किमी/घंटा | कहीं-कहीं | शिवपुरी, ग्वालियर, भिंड, मुरैना, श्योपुरकलां, डिंडोरी, छिंदवाड़ा, सिवनी, मंडला, बालाघाट, पांडुरंगा |

गर्म रात्रि, तीव्र ऊष्ण लहर, ऊष्ण लहर की संभावना वाले प्रमुख क्षेत्र →



डॉ. दिव्या ई. सुरेन्द्रन / Dr. Divya E. Surendran

वैज्ञानिक – डी (पूर्वानुमान अधिकारी) / Scientist-D (Forecasting Officer)

मौ. के. भोपाल / M. C. Bhopal

सुझाये गए कार्य -

लू (उष्ण लहर)

- दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ और शरीर को हाइड्रेट रखें।
 - दिन के सबसे गर्म समय (दोपहर 12 से 3 बजे) के दौरान बाहर जाने से बचें। यात्रा करते समय अपने साथ पानी जरूर रखें।
 - ओआरएस, घर के बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का पानी), नींबू पानी, मठा आदि का सेवन करें, जो शरीर को हाइड्रेट रखते हैं।
 - दोपहर के समय बढ़ते तापमान के कारण लोगों को लंबे समय तक सीधे धूप में रहने से बचने की सलाह दी जाती है।
 - हल्के वजन के, हल्के रंग के, ढीले सूती कपड़े पहनें। सिर को कपड़े, टोपी या छाते से ढकें।
 - बच्चों या पालतू जानवरों को खड़ी गाड़ी में न छोड़ें। यदि आपको चक्कर आए या अस्वस्थ महसूस हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
 - बच्चों, बुजुर्गों और स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रसित लोगों का विशेष ध्यान रखें। धूप में ज्यादा शारीरिक मेहनत (heavy work) करने से बचें।
- भारत मौसम विज्ञान विभाग (IMD) और स्थानीय अधिकारियों जैसे आधिकारिक स्रोतों से मौसम के पूर्वानुमान और अलर्ट पर नज़र रखें।

रेड अलर्ट क्षेत्र (Red Alert Areas)

- > सभी आयु वर्ग के लोगों में अत्यधिक गर्मी के कारण होने वाली बीमारियों और हीट स्ट्रोक (लू लगना) की बहुत अधिक संभावना।
- > संवेदनशील और कमजोर व्यक्तियों की अत्यधिक देखभाल करने की आवश्यकता।

ऑरेंज अलर्ट क्षेत्र (Orange Alert Areas)

- > उच्च तापमान और लंबे समय तक धूप के संपर्क में रहने वाले या भारी काम करने वाले लोगों में गर्मी से होने वाली बीमारियों के लक्षणों की बढ़ी हुई संभावना।
- > संवेदनशील व्यक्तियों जैसे शिशुओं, बुजुर्गों और पुरानी/गंभीर बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए उच्च स्वास्थ्य चिंता।
- > गर्मी के संपर्क में आने से बचें- खुद को ठंडा रखें। निर्जलीकरण (डीहाइड्रेशन) से बचें।
- > पर्याप्त पानी पिएँ- भले ही प्यास न लगी हो।
- > खुद को हाइड्रेटेड रखने के लिए ओआरएस (ORS) और घर के बने पेय पदार्थ जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का पानी/मांड), नींबू पानी, छाछ आदि का उपयोग करें।

येलो अलर्ट क्षेत्र (Yellow Alert Areas)

- > सामान्य जनता के लिए मध्यम तापमान और गर्मी सहने योग्य है, लेकिन संवेदनशील व्यक्तियों जैसे शिशुओं, बुजुर्गों और पुरानी/गंभीर बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए मध्यम स्वास्थ्य चिंता की संभावना।
- > गर्मी के संपर्क में आने से बचें।
- > हल्के वजन वाले, हल्के रंग के, ढीले और सूती कपड़े पहनें।
- > अपने सिर को ढकें, कपड़े, टोपी या छतरी का उपयोग करें।

स्वास्थ्य परामर्श

- इस अवधि के दौरान फ्लू, सर्दी, खाँसी एवं जुकाम जैसी बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे लक्षण दिखाई देने पर चिकित्सक से संपर्क करें।
 - पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें तथा प्रतिरक्षा बनाए रखने के लिए विटामिन-सी युक्त फल और सब्जियों का सेवन करें।
- भारत मौसम विज्ञान विभाग (IMD) तथा स्थानीय प्रशासन जैसे आधिकारिक स्रोतों से मौसम पूर्वानुमान और चेतावनियों पर निरंतर नज़र रखें।

कृषकों के लिए विशेष सलाह -

- मिट्टी में नमी बनाए रखने के लिए हल्की और बार-बार सिंचाई करें। पानी की बर्बादी कम करने के लिए सुबह या शाम के समय सिंचाई करें।
- मिट्टी की नमी बनाए रखने के लिए मल्लिंग का उपयोग करें। तेज गर्मी के समय उर्वरक और कीटनाशकों का प्रयोग न करें।
- फसलों को सही समय पर परिपक्व अवस्था में काटें ताकि गर्मी से नुकसान न हो। फसलों में चूसक कीटों की नियमित निगरानी करें।
- अनुशंसा के अनुसार समय पर नियंत्रण उपाय करें। दोपहर की तेज गर्मी में छिड़काव से बचें।
- पशुओं को छाया और हवादार स्थान पर रखें। साफ पीने का पानी दिन में 3-4 बार उपलब्ध कराएं।
- पशुओं के आहार में खनिज मिश्रण और नमक मिलाएं। दोपहर 12 से 4 बजे के बीच चराई से बचें।
- गर्मी के तनाव को कम करने के लिए पानी का छिड़काव या अन्य ठंडक उपाय अपनाएं।

Weather Forecast and Warnings from 25 May 2026 to 29 May 2026

25 मई 2026 से 29 मई 2026 के मध्य मौसम पूर्वानुमान एवं चेतावनियां

