भारत मौसम विज्ञान विभाग पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय भारत सरकार

Years of Service to the Nation

INDIA METEOROLOGICAL DEPARTMENT MINISTRY OF EARTH SCIENCES GOVERNEMENT OF INDIA

Meteorological Centre, Bhopal, Madhya Pradesh संपर्क / Phone : 755-2551496

मौसम केन्द्र, भोपाल, मध्य प्रदेश

सोमवार 10 नवंबर 2025

प्रेस विज्ञप्ति – मध्य प्रदेश में अगले 3 दिनों के दौरान शीत लहर Press Release : Cold Wave in Madhya Pradesh during next 3 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 सारांश

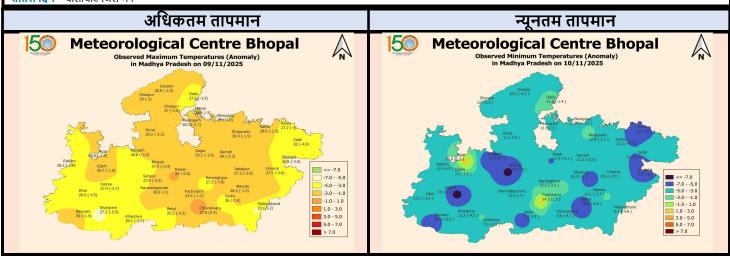
Monday, 10 November 2025

वर्षा के प्रमुख आंकड़े (मिमी में) – निरंक

शीत लहर - रीवा, छिंदवाड़ा, बालाघाट, बैतूल जिलो में।

तीव्र शीत लहर - भोपाल, राजगढ़, इंदौर, शहडोल जिलो में।

शीतल दिन – बालाघाट जिले में।





सिनोप्टिक मौसमी परिस्थितियां-

पश्चिमी विक्षोभ एक ऊपरी वायु चक्रवातीय परिसंचरण के रूप में उत्तरी हरियाणा में माध्य समुद्र तल से 3.1 किमी की ऊंचाई पर अवस्थित है, तथा एक ट्रफ़, मध्य क्षोभमंडलीय पश्चिमी हवाओं में 33° उत्तर अक्षांश के उत्तर में एवं 82° पूर्व देशांतर के साथ माध्य समुद्र तल से 5.8 किमी की ऊंचाई पर विस्तृत है और पूर्व-उत्तर-पूर्व की ओर चला गया है।

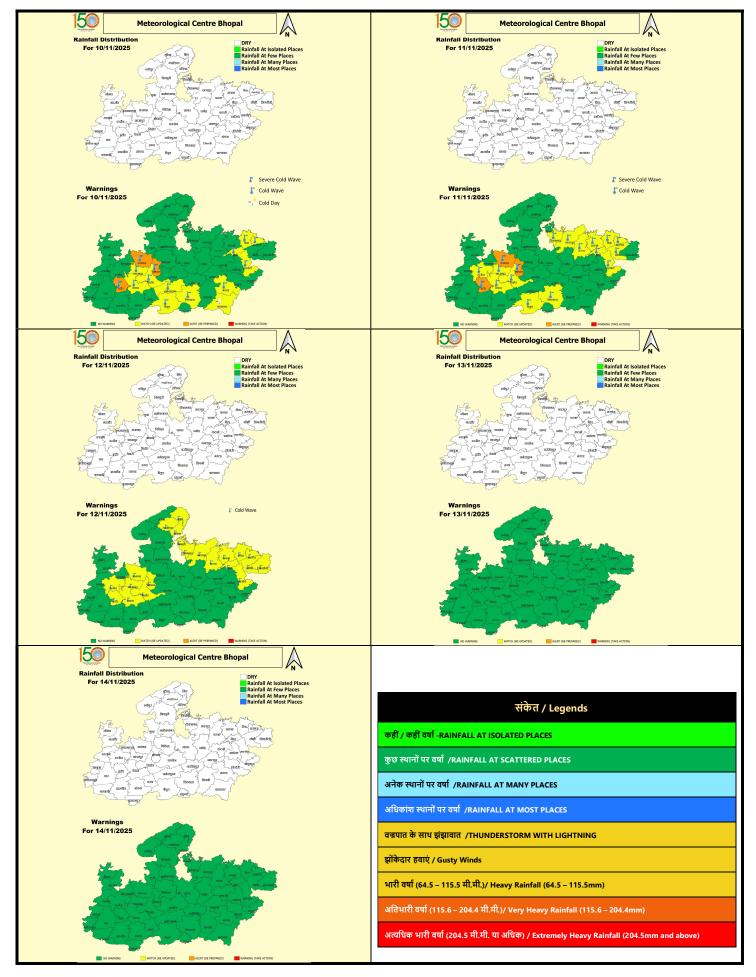
Synoptic Weather Systems-

❖ The Western Disturbance as an Upper Air Cyclonic Circulation persists over North Haryana at 3.1 km above mean sea level, however the Trough aloft in middle tropospheric westerlies with its axis at 5.8 km above mean sea level along Long. 82°E to the north of Lat. 33°N has moved away east-northeastwards.

मौसम का पूर्वानुमान (Weather Forecast & Warnings) दिनांक 10.11.2025 की प्रातः 8:30 से 11.11.2025 की प्रातः 8:30 तक वैध		
चेतावनी (Warning)	स्थानिक वितरण	जिले
तीव्र शीत लहर	कहीं-कहीं	भोपाल, राजगढ़, इंदौर
शीत लहर	कहीं-कहीं	सिहोर, नर्मदापुरम, बैतूल, देवास, शाजापुर, रीवा, मऊगंज, शहडोल, छिंदवाड़ा, मंडला, मैहर
शीत दिन	कहीं-कहीं	बालाघाट
मौसम का पूर्वानुमान (Weather Forecast & Warnings) दिनांक 11.11.2025 की प्रातः 8:30 से 12.11.2025 की प्रातः 8:30 तक वैध		
चेतावनी (Warning)	स्थानिक वितरण	जिले
तीव्र शीत लहर	कहीं-कहीं	भोपाल, राजगढ़, इंदौर
शीत लहर	कहीं-कहीं	सिहोर, बैतूल, उज्जैन, देवास, शाजापुर, सीधी, रीवा, मऊगंज, सतना, शहडोल, छिंदवाड़ा, पन्ना, छतरपुर, टीकमगढ़, मैहर
मौसम का पूर्वानुमान (Weather Forecast & Warnings) दिनांक 12.11.2025 की प्रातः 8:30 से 13.11.2025 की प्रातः 8:30 तक वैध		
चेतावनी (Warning)	स्थानिक वितरण	जिले
शीत लहर	कहीं-कहीं	भोपाल, सिहोर, राजगढ़, इंदौर, उज्जैन, देवास, शाजापुर, ग्वालियर, दितया, भिंड, सिंगरौली, सीधी, रीवा, मऊगंज, सतना, शहडोल, पन्ना, छतरपुर, टीकमगढ़, निवाड़ी, मैहर

श्री अरुण शर्मा / Mr. Arun Sharma

Weather Forecast and Warnings from 10 November 2025 to 14 November 2025 10 नवंबर 2025 से 14 नवंबर 2025 के मध्य मौसम पूर्वानुमान एवं चेतावनियां



सझाये गए कार्य -

- ॰ शीत लहर के संपर्क में आने पर शीत से प्रभावित अंगों के लक्षणों जैसे कि संवेदनशून्यता, सफ़ेद अथवा पीले पड़े हाथ एवं पैरों की उँगलियों, कान की लौ तथा नाक की ऊपरी सतह का ध्यान रखे।
- ॰ शीत लहर के अत्यधिक प्रभाव से त्वचा पीली, सख्त एवं संवेदनशून्य तथा लाल फफोले पड़ सकते है। यह एक गंभीर स्थिति होती है जिसे गैंगरीन भी कहा जाता है। यह अपरिवर्तनीय होती है। अतः शीत लहर के पहले लक्षण पर ही चिकित्सक की सलाह ले तथा तब तक अंगों को गरम करने का प्रयास करे।
- ्र शीत लहर के प्रभाव से हाइपोथर्मिया हो सकता है। शरीर में गर्मी के हास से कंपकपी, बोलने में दिक्कत, अनिद्रा, मांसपेशियों में अकडन, सांस लेने में दिक्कत/निश्चेतन की अवस्था हो सकती है। यह अत्यधिक गंभीर अवस्था है इसमें तत्काल चिकित्सीय सहायता ले।
- ॰ शरीर की गर्माहट बनाये रखने हेतु अपने सर, गर्दन, हाथ और पैर की उँगलियों को अच्छे से ढंके एवं पर्याप्त मात्रा में गर्म कपड़े जैसे- दस्ताने, टोपी, मफलर, एवं जल रोधी जूते आदि पहने। शीत लहर के समय जितना संभव हो सके घर के अंदर ही रहें और कोशिश करें कि अतिआवश्यक हो तो ही बाहर यात्रा करें।
- ॰ इस समय विभिन्न प्रकार की बीमारियों की संभावना अधिक बढ़ जाती है, जैसे- फ्लू, सर्दी, खांसी एवं जुकाम आदि के लक्षण हो जाने पर चिकित्सक से संपर्क करें।
- ॰ पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों से युक्त भोजन ग्रहण करें एवं शरीर की प्रतिरक्षा बनाए रखने के लिए विटामिन-सी से भरपूर फल और सब्जियां खाएं एवं नियमित रूप से गर्म पेय पदार्थ का अवश्य सेवन करें।
- ं भारत मौसम विज्ञान विभाग (IMD) और स्थानीय अधिकारियों जैसे आधिकारिक स्रोतों से मौसम के पूर्वानुमान और अलर्ट पर नज़र रखें।

कृषकों के लिए विशेष सलाह –

- ्रशीत लहर आने से पहले खेत में हल्की सिंचाई करें ताकि मिट्टी का तापमान बना रहे। रात के समय खेत के किनारों पर सूखी पत्तियाँ या भूसा जलाकर धुआँ करें।
- ् सब्ज़ियों और नाजुक फसलों के आसपास पुआल, घास या प्लास्टिक शीट से ढकाव करें। आलू, टमाटर, मिर्च, फूलगोभी, सरसों आदि फसलों की विशेष सुरक्षा करें।
- ं सब्ज़ी नर्सरी को पॉलीथीन शीट या घास से ढककर रखें।
- ु पश्ओं को ठंडी हवा से बचाने के लिए बंद या आंशिक बंद गोठ में रखें। पशुओं को पीने के लिए गुनगुना पानी दें, ठंडा पानी न दें।
- ् पशुओं के लिए सूखी बिछावन जैसे पुआल या भूसा बिछाएँ। पशुओं को गुड़, तेलखली, दाना आदि ऊर्जावान चारा दें।
- ं किसान ख़ुद ठंड से बचने के लिए ऊनी कपड़े, टोपी, दस्ताने और जूते पहनें। अत्यधिक ठंड में खेत पर काम करने से बचें।