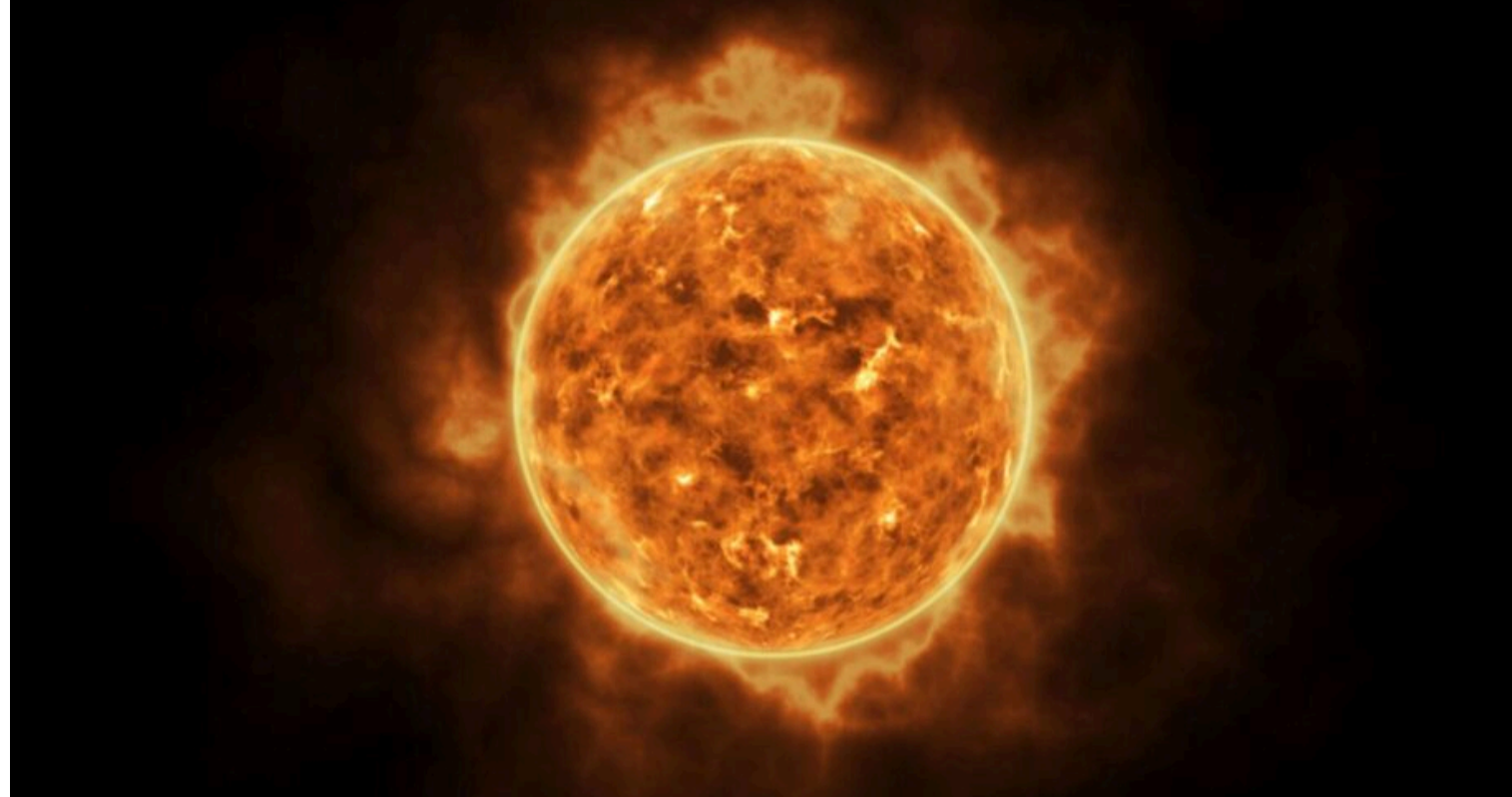


## Магнітна буря: чого очікувати від сонячної активності 21 травня

08:55, 21.05.26



У четвер, 21 травня, сонячна активність буде слабкою. Магнітна буря опустилася до зеленого рівня — К-індекс 2,7.

Про це повідомляють [meteoagent](#) і Британська геологічна служба.

Очікується, що геомагнітні умови залишатимуться переважно на спокійному рівні. Втім, існує ймовірність деяких активних періодів і навіть STORM G1, якщо станеться випромінювання корональної маси.

Фахівці зазначають, що хоча буря належить до слабкого класу, метеочутливі люди можуть відчувати її вплив досить помітно. Серед можливих симптомів — головний біль і мігрень, нудота, запаморочення, стрибки артеріального тиску, прискорене серцебиття, порушення сну, підвищена дратівливість, апатія та загальне відчуття втоми. Також можливі загострення хронічних захворювань.

Медики рекомендують у цей період уважніше ставитися до свого самопочуття та по можливості знизити навантаження на організм. Зокрема, радять дотримуватися стабільного режиму сну, спати не менше восьми годин, пити достатню кількість води та віддавати перевагу легкій їжі. Також варто уникати надмірного стресу, інтенсивних фізичних навантажень і відмовитися від алкоголю.

За словами фахівців, магнітні бурі подібного рівня є відносно частим явищем у періоди підвищеної сонячної активності. Вони не становлять прямої загрози для більшості людей, однак можуть впливати на самопочуття та працездатність.

Очікується, що активність поступово знизиться у найближчі дні, однак точні прогнози залежать від подальшої поведінки сонячного вітру та стану корональних структур на Сонці.

Нагадаємо, магнітні бурі впливають на атмосферний тиск, через це деякі люди можуть відчувати головний біль, втому та стрес.

[БІЛЬШЕ НОВИН](#)

### ПОПУЛЯРНІ НОВИНИ

## НАРДЕП 24

НАРДЕП24 (с)

«Нардеп 24» — це сучасний інформаційний портал, який оперативно висвітлює головні події України та світу. Ми публікуємо актуальні новини політики, економіки, суспільства, міжнародних відносин та технологій, забезпечуючи читачів перевіреною та об'єктивною інформацією. Наша команда стежить за найважливішими темами 24/7, щоб ви завжди були в курсі останніх подій, аналітики та експертних думок. «Нардеп 24» — це швидкий доступ до новин, яким можна довіряти.

ВАЖЛИВЕ РОЗСЛІДУВАННЯ ПОЛІТИКА ЕКОНОМІКА ТА БІЗНЕС СУСПІЛЬСТВО СВІТ

Події  
Курйози  
Здоров'я  
Транспорт  
Екологія  
Точка зору