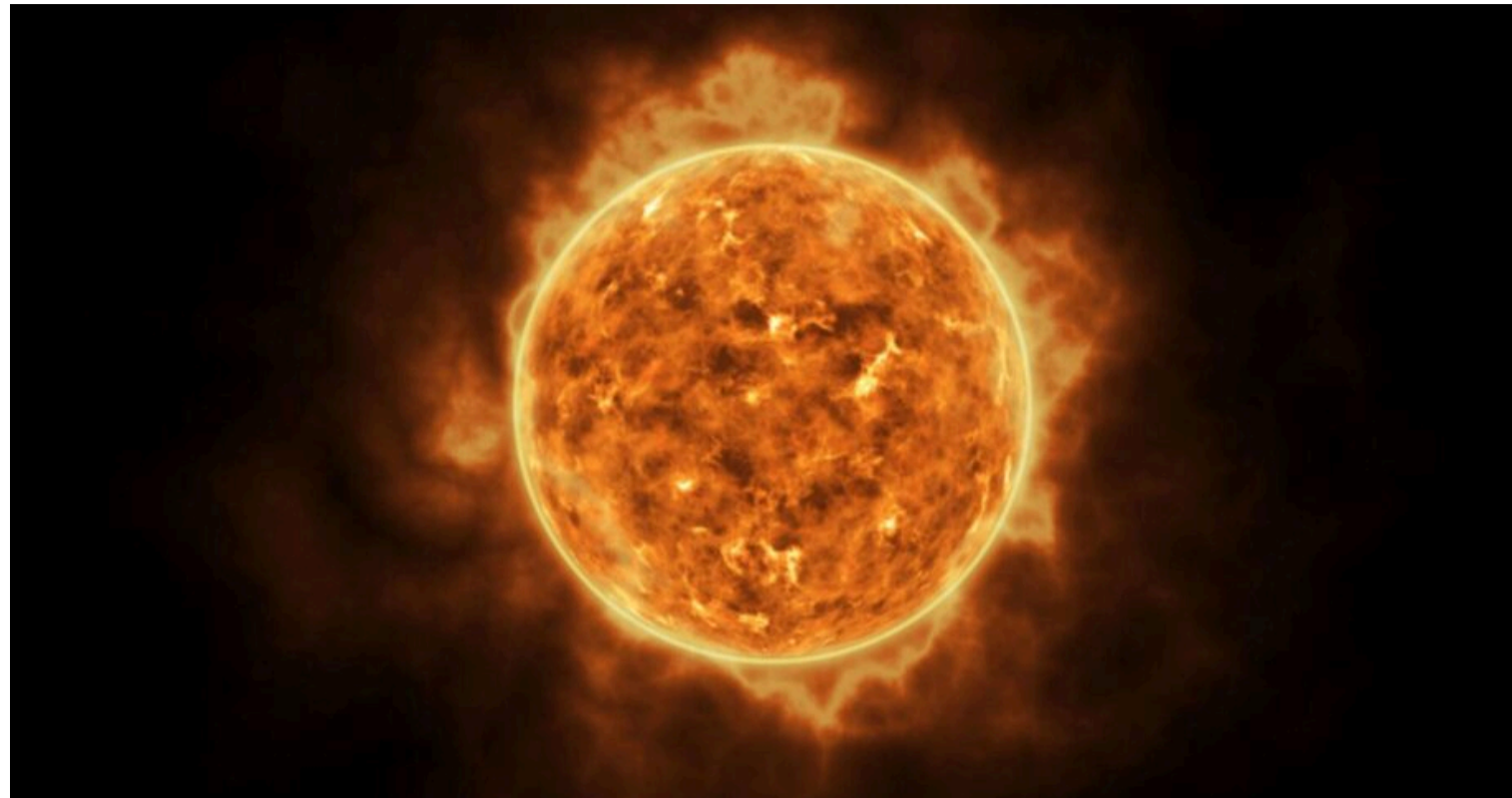


ГОЛОВНА → ЗДОРОВ'Я → **ЧИ ОЧІКУВАТИ МАГНІТНІ БУРІ 4 ЧЕРВНЯ 2026 РОКУ?**

## Чи очікувати магнітні бурі 4 червня 2026 року?

10:29, 04.06.26



БІЛЬШЕ НОВИН

У четвер, 4 червня 2026 року, прогноують слабку магнітну активність.

Як повідомляють метеоагент, на Землі очікується сонячна активність із K-індексом 3,7 (зелений рівень), що відповідає слабким магнітним бурям.

За даними Meteoproг, упродовж минулої доби сонячна активність була на низькому рівні. Геомагнітне поле завтра буде від тихого до активного рівня.

*“Магнітні бурі можуть негативно впливати на здоров'я людей. Попередження про магнітні бурі допомагають контролювати фактори ризику інфарктів та інсультів у дні, що передують цим типам сонячних явищ”,* – зазначають у повідомленні.

Щоб зменшити вплив магнітних бур, варто дотримуватися простих правил. Під час таких періодів важливо підтримувати здоровий спосіб життя.

Рекомендується обмежити жирну, смажену та гостру їжу. Також варто менше вживати борошняні продукти. У раціоні має бути більше сезонних фруктів, горіхів і риби.

Фахівці радять відмовитися від кави, алкоголю та сигарет. Краще замінити їх трав'яним чаєм. Корисно частіше бувати на свіжому повітрі. Також варто більше ходити пішки і регулярно провітрювати приміщення.

Магнітна буря — це збурення геомагнітного поля Землі. Воно може тривати від кількох годин до кількох діб. Причиною явища стають потоки сонячного вітру. Вони взаємодіють із магнітосферою нашої планети.

Такі бурі можуть впливати на техніку та електронні системи. Іноді вони викликають збої у роботі космічних апаратів. Також можливі проблеми з електронікою на Землі.

Вплив магнітних бур на організм людини досі вивчають. Однозначної відповіді науковці поки не мають. Проте багато людей відзначають погіршення самопочуття під час геомагнітної активності.

Читати: У понеділок, 27 квітня, прогнозувалт низьку магнітну активність. Як повідомляє метеоагент, на Землі була сонячна активність із K-індексом 3,7 (зелений рівень), що відповідає слабким магнітним бурям.

### ПОПУЛЯРНІ НОВИНИ



**Берег озера чи стихійний смітник? Небезпечний об'єкт під Києвом перевіряють поліція і ДЕМ**

09:54, 04.06.26



**Спеціаліст із “дерибану”? Хто такий юрист Олександр Башук – виші, землі, кримінальні справи**

09:35, 04.06.26



**Потеплішає, але без дощів не обійдеться: прогноз погоди на 4 червня**

08:57, 04.06.26



**ДСНС приборкує масштабну пожежу на промисловому об'єкті на Київщині після атак РФ**

07:56, 04.06.26