

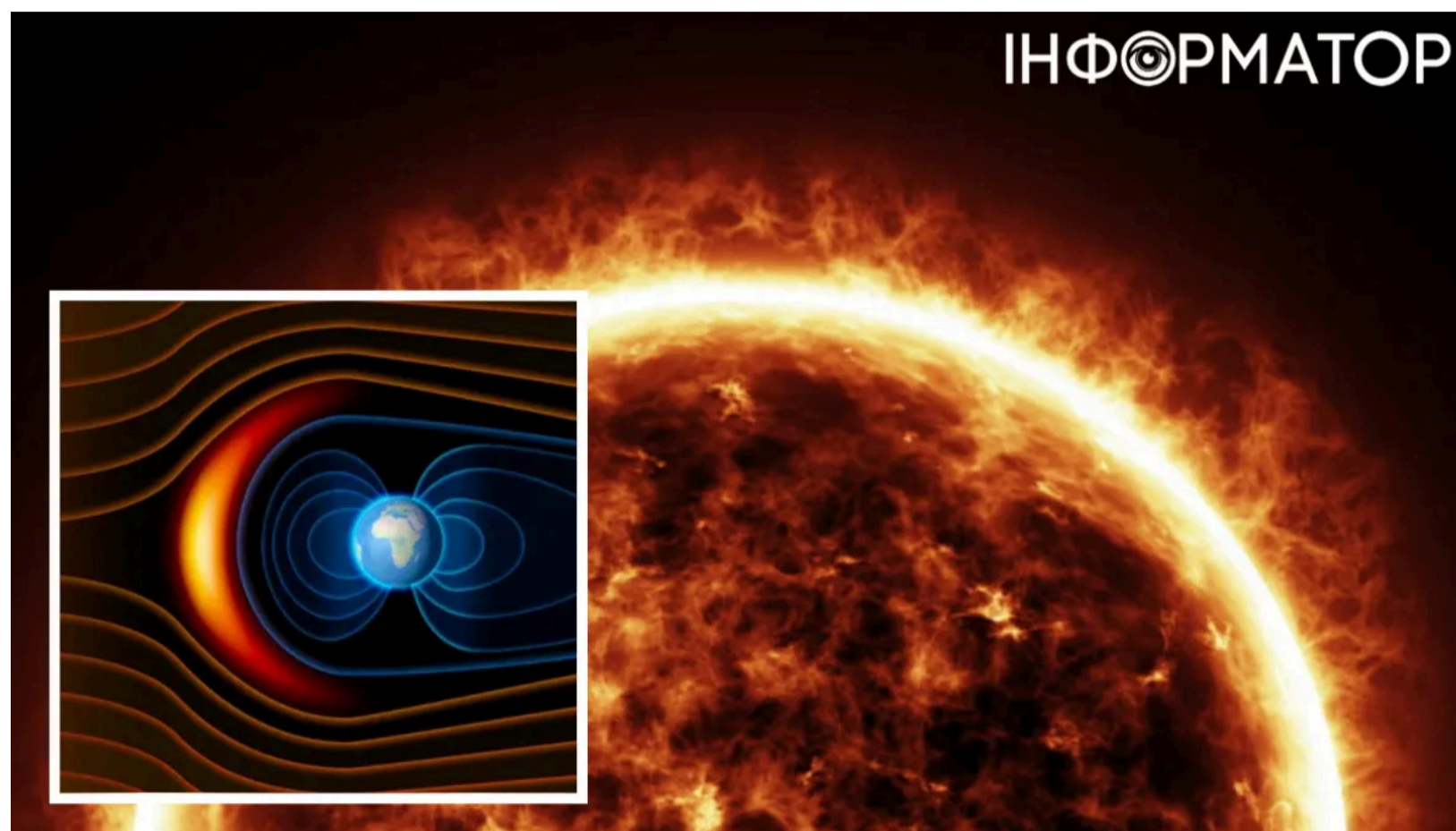
09:21 вчора

На Землі 4 червня лютує магнітна буря – ці факти потрібно знати кожному

Поточна буря не належить до категорії екстремальних, але метеочутливі люди та особи з хронічними захворюваннями можуть відчувати нездужання



Антон Корж
РЕДАКТОР



Магнітна буря може дуже погано вплинути на людей зі слабким здоров'ям. Колаж - Інформатор, відкриті джерела

Сьогодні, 4 червня 2026 року, на Землі [зафіксовано підвищену геомагнітну активність](#). За даними метеорологів та науковців, наразі спостерігається магнітна буря слабкої або помірної інтенсивності. Протягом доби К-індекс коливатиметься в межах **від 3.7 до 5 балів**, що відповідає першому рівню потужності (**G1**).

Проте ситуація на Сонці залишається мінливою: через нещодавні сонячні спалахи низка джерел попереджає про ризик короточасного посилення шторму. Попри те, що поточна буря не належить до категорії екстремальних, метеочутливі люди та особи з хронічними захворюваннями можуть відчувати нездужання. Серед найпоширеніших симптомів:

- легкий або помірний головний біль;
- раптові стрибки артеріального тиску;
- загальна слабкість, підвищена втомлюваність та сонливість;
- емоційна нестабільність, тривожність або різка зміна настрою.

Магнітна буря може дуже погано вплинути на людей зі слабким здоров'ям. Аби мінімізувати негативний вплив геомагнітного шторму, фахівці радять дотримуватися простих правил безпеки:

1. **Контроль водного балансу:** пийте достатню кількість чистої води протягом усього дня.
2. **Зниження навантажень:** відмовтеся від важких фізичних тренувань і намагайтеся уникати стресових ситуацій.
3. **Полегшення раціону:** виключіть із меню жирну, гостру їжу та фастфуд. Також рекомендується повністю відмовитися від алкоголю.
4. **Повноцінний відпочинок:** налагодіть режим сну – намагайтеся лягти спати раніше, забезпечивши організму не менше 8 годин відпочинку.
5. **Аптечка напоготові:** людям із хронічними захворюваннями (особливо гіпертонікам та особам із серцево-судинними патологіями) важливо тримати під рукою призначені лікарем медикаменти.

Календар магнітних бур на червень 2026 року від NOAA:

- 1 червня – К-індекс 2
- 2 червня – К-індекс 2
- 3 червня – К-індекс 2
- 4 червня – К-індекс 4 – помірна магнітна буря
- 5 червня – К-індекс 2
- 6 червня – К-індекс 2
- 7 червня – К-індекс 2
- 8 червня – К-індекс 2
- 9 червня – К-індекс 4 – помірна магнітна буря
- 10 червня – К-індекс 2
- 11 червня – К-індекс 6 – потужна магнітна буря
- 12 червня – К-індекс 5 – потужна магнітна буря
- 13 червня – К-індекс 4 – помірна магнітна буря
- 14 червня – К-індекс 3
- 15 червня – К-індекс 3
- 16 червня – К-індекс 2
- 17 червня – К-індекс 2
- 18 червня – К-індекс 2
- 19 червня – К-індекс 2
- 20 червня – К-індекс 2

Загалом червень поточного року відзначиться [доволі спокійною космічною погодою](#). Очікується лише одна хвиля підвищеної сонячної активності, яка спричинить потужні магнітні бурі на Землі. Ситуація буде значно кращою, ніж у минулі місяці.

СТЕЖТЕ ЗА НАМИ У VIBER

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ НА ІНФОРМАТОРІ

22:07

В окупованому Криму через паливну кризу запровадили ліміти на продаж олії та макаронів

20:35

Не хоче закінчувати війну - Зеленський про відмову Путіна від зустрічі

20:12

Лідери Заходу хочуть зустрітися із Зеленським - обговорять, як посадити Путіна за стіл переговорів

21:04

У Мінцифри відповіли Гетманцеву щодо лотерейної монополії

20:23

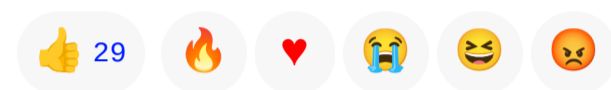
Президент Румунії звинуватив Росію у вибуху дрона в порту Констанца

19:49

Сили оборони знищили у центрі Покровська точку запуску дронів Молнія

ЧИТАЙТЕ ТАКОЖ:

- [Увага, будьте обережні – прогноз погоди на 3 червня](#)
- [Підозріло оптимально, але треба врахувати дощі – прогноз погоди на 4 червня](#)
- [Довгоочікувані новини від синоптиків – прогноз погоди на 2 червня](#)



ПОГОДА | МАГНІТНІ БУРІ

Світ

Геополітика

Країни світу

Українці за кордоном

Україна

Війна

Події

Політика

Кримінал

Київ

Столиця

Влада

Бюджет

Культура

Дива

Прес-релізи

Регіони

Дніпро

Кривий Ріг

Нікополь

Буча - Ірпінь

Переяслав

Івано-Франківськ

Коломия

Калуш

Гроші

Підвищення податків

Економічне бронювання

Шоу-біз

Приватне життя

Життя

Життя

Наука

Здоров'я

Гороскопи



Про нас

Наші автори

Реклама

Інформатор проекти

Столиця

Ваші фінанси

Авто

Geek