

ГОЛОВНА → ЗДОРОВ'Я → МАГНІТНА БУРЯ 11 ЧЕРВНЯ: ЩО ВІДОМО

Магнітна буря 11 червня: що відомо

09:58, 11.06.26



У четвер, 11 червня, очікується слабка магнітна буря зеленого рівня. Вона матиме К-індекс 3,7

Про це свідчать дані [Meteoagent](#) і [Британської геологічної служби](#).

За даними науковців, після дуже слабого прибуття викиду корональної маси 6 червня сонячний вітер повернувся переважно до фонового рівня. Нові посилення зі збільшенням ймовірності періодів [STORM G1](#) очікуються вже незабаром через вплив високошвидкісного потоку корональної діри.

Водночас прогнози магнітних бур можуть змінюватися протягом дня, оскільки дані про сонячну активність оновлюються регулярно. Сам К-індекс використовується для оцінки збурень магнітного поля Землі та має шкалу від 0 до 9, де вищий показник означає сильнішу геомагнітну активність.

Що таке магнітна буря

Магнітна буря — це реакція магнітосфери Землі на потоки заряджених частинок, які надходять від Сонця. Такі частинки можуть з'явитися після сонячних спалахів або інших процесів на Сонці. Коли вони досягають Землі, магнітне поле планети може збурюватися.

Для оцінки геомагнітної активності використовують К-індекс. Показники від 1 до 4 зазвичай вважаються незначними або помірними коливаннями. Якщо індекс сягає 5 і вище, це вже може відповідати магнітній бурі.

Як магнітні бурі можуть впливати на людей

Під час геомагнітних коливань деякі люди можуть скаржитися на головний біль, втому, сонливість, дратівливість, зниження концентрації або перепади настрою. Найчастіше на такі зміни реагують метеозалежні люди, а також ті, хто має хронічні захворювання.

Спеціальних ліків саме "від магнітних бур" не існує. Якщо людина має хронічні хвороби або регулярно приймає препарати, варто дотримуватися рекомендацій лікаря і не змінювати лікування самостійно.

Як допомогти організму 3-4 червня

У дні підвищеної геомагнітної активності варто більше відпочивати, пити достатньо води, не перевантажувати себе фізично та емоційно. Також бажано зменшити кількість кави, жирної, солоної та важкої їжі.

Корисними можуть бути прогулянки на свіжому повітрі, легка фізична активність, спокійний режим дня та повноцінний сон. Людям із хронічними захворюваннями варто тримати під рукою необхідні ліки та уважніше стежити за самопочуттям.

Читати також: [Магнітні бурі знову приготувалися атакувати Землю. За прогнозами експертів, найближчі дні можуть стати справжнім випробуванням не тільки для метеозалежних, а й для всіх людей на планеті.](#)

БІЛЬШЕ НОВИН

Афіпський НПЗ на Кубані палає після атаки Сил оборони

10:59, 11.06.26

Фігурант "плівок Міндіча" та справи "Карпатнафтохіму": СБУ затримала бізнесмена Василя Веселого – медіа

09:04, 11.06.26

Дощі накриють не всю Україну: яким регіонам варто приготуватися до негоди

07:57, 11.06.26

Мінімальну пенсію пропонують підвищити більш ніж удвічі: які суми можуть з'явитися у виплатах вже з липня

23:00, 10.06.26

Українським батькам у Європі варто знати: за що соцслужби можуть вилучити дитину

22:15, 10.06.26

Європу накриває аномальна спека: вчені попереджають про нову кліматичну реальність

22:00, 10.06.26

Суд продовжив обов'язки екскерівниці Хмельницької МСЕК Тетяні Крупі: що відомо

21:26, 10.06.26

У трьох країнах ЄС скоротилася кількість українців під захистом: що відомо

21:26, 10.06.26

В Одесі судитимуть групу, яку підозрюють у привласненні понад 20 млн грн на обладнанні для світлофорів

21:03, 10.06.26

ПОПУЛЯРНІ НОВИНИ



Афіпський НПЗ на Кубані палає після атаки Сил оборони

10:59, 11.06.26



Фігурант "плівок Міндіча" та справи "Карпатнафтохіму": СБУ затримала бізнесмена Василя Веселого – медіа

09:04, 11.06.26



Дощі накриють не всю Україну: яким регіонам варто приготуватися до негоди

07:57, 11.06.26



Мінімальну пенсію пропонують підвищити більш ніж удвічі: які суми можуть з'явитися у виплатах вже з липня

23:00, 10.06.26