

ГОЛОВНА → ЗДОРОВ'Я → МАГНІТНА БУРЯ 12 ЧЕРВНЯ: ЧОГО ОЧІКУВАТИ ВІД СОНЯЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Магнітна буря 12 червня: чого очікувати від сонячної активності

08:56, 12.06.26



У п'ятницю, 12 червня, магнітна буря трохи посилиться і підніметься до жовтого рівня. Сонячна активність відповідатиме К-індексу 4.

Про це повідомили [meteoaagent](#) та Британська геологічна служба.

За даними науковці, швидкість сонячного вітру перебуває на фоновому рівні, а геомагнітна активність залишається спокійною.

Ймовірно, незабаром надійде високошвидкісний потік з трансекваторіальної корональної діри. Це збільшує ймовірність того, що геомагнітна активність досягне STORM G1.

Що таке магнітна буря

Магнітна буря — це реакція магнітосфери Землі на потоки заряджених частинок, які надходять від Сонця. Такі частинки можуть з'являтися 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

Стало відомо ім'я першого трильйонера у світі

10:52, 12.06.26

Поліція, закриті двері і мовчазний від'їзд: ректор Смірнов не відповів журналістам на ювілеї держуніверситету

10:00, 12.06.26

Жінка та 5-річна дитина в безпеці: поліція повідомила про нові деталі спецоперації в Ужгороді

09:55, 12.06.26

Дощі та літня спека: сьогодні Україну чекає різкий контраст погоди

08:01, 12.06.26

Не всі змогли прижитися: з яких країн Європи українці найчастіше планують повернення

23:01, 11.06.26

У київському метро оновили правила перебування в укриттях: що не радять брати на станції

22:03, 11.06.26

Фейкові інвалідності для ухилення від мобілізації: у Харкові викрили схему з ексмедикнею та артисткою театру

21:30, 11.06.26

Польські депутати вимагають перейменувати вулицю Бандери у Вінниці: що відомо

20:01, 11.06.26

Україну накриє негода 12 червня: де чекати сильні дощі, грози, град і шквали

19:36, 11.06.26

ПОПУЛЯРНІ НОВИНИ



Стало відомо ім'я першого трильйонера у світі

10:52, 12.06.26



Поліція, закриті двері і мовчазний від'їзд: ректор Смірнов не відповів журналістам на ювілеї держуніверситету

10:00, 12.06.26



Жінка та 5-річна дитина в безпеці: поліція повідомила про нові деталі спецоперації в Ужгороді

09:55, 12.06.26



Дощі та літня спека: сьогодні Україну чекає різкий контраст погоди

08:01, 12.06.26