

Утро четверга в Новосибирске начнется с магнитной бури

01.09.2021



Синоптики Западно-Сибирского гидрометцентра сообщают о приближающейся магнитной бури. Виной тому вспышки на Солнце и мощный выброс заряженных частиц.

По данным сервиса Gismeteo, изменения магнитного поля начнется в 4 часа ночи 2 сентября, пик будет достигнут в 7 утра. Первая осенняя магнитная буря будет умеренной, специалисты оценивают ее мощность в 6 баллов.

Западно-Сибирский Гидрометцентр уточняет, что 3 сентября магнитное поле земли придет в норму. В четверг 2 сентября возможно ухудшение условий КВ-радиосвязи в отдельные часы суток. Озоновый слой в норме.

Тем не менее метеозависимые люди могут ощущать недомогание – головные боли, бессонницу, повышение артериального давления, общую усталость и апатию. Организму нужно время.

Для более быстрого возвращения в обычный ритм жизни врачи рекомендуют придерживаться трех правил.

- Как можно быстрее восстановить нормальный, здоровый и достаточно продолжительный сон. Это облегчит выход нервной системы из болезненного состояния.

- Важно не отказываться от проведения водных процедур. На помощь придет контрастный душ. В целом для профилактики проявления негативного влияния магнитных бурь хорошо подходят регулярные походы в бассейн, посещение сауны. Если, конечно, нет иных противопоказаний.
- Следует также постараться не портить себе настроение, поменьше переживать в случае неприятностей. Позитивное настроение вместе с хорошим сном помогут разгрузить нервную систему и быстро восстановиться после бури.