

КУРОРТЫ И ЗДРАВНИЦЫ БЕЛАРУСИ

Курорты и здравницы Беларуси Справочное издание Досин Ю.М., Ловчая Л.В., Пирожник И.И. и др. Под ред. Ю.М.Досина, И.И.Пирожника. – Минск, издательство «Белорусская Энциклопедия им. Петруся Бровки», 2008.–344 с.

ГАЛЕРЕЯ ПИТЬЕВАЯ, здание над *бюветами*, предназначенное для проведения питьевого лечения минеральными водами. Может состоять из одного или нескольких помещений (с террасами для отдыха). Обычно находится на расстоянии не более чем в 1—1,5 км от пункта питания. Имеются в санаториях «*Боровое*», «*Криница*» и др.

ГАЛОКАМЕРА (от греч. *hals* соль + *камера*), специальное помещение, потолок и стены которого обложены плитами хлорида натрия или обработаны сухим аэрозолем хлорида натрия. Во время процедур распыление аэрозоля осуществляется с помощью галогенераторов. Используется в санаториях «*Белая вежа*», «*Берёзка*», «*Жемчужный*», «*Журавушка*», «*Лесное*», «*Лесные озёра*», «*Світанак*» (Гродненский р-н), «*Свитязь*», оздоровительном центре «*Озёрный*».

ГАЛОТЕРАПИЯ (от греч. *hals* соль + *терапия*), метод профилактики и лечения заболеваний, основанный на использовании искусственного микроклимата, близкого по параметрам к условиям подземных соляных спелеолечебниц. Проводится по групповой или индивидуальной методике. При групповом методе процедуру одновременно получают 8—10 больных в специально оборудованных помещениях -- *галокамерах*. Применяется как самостоятельно, так и совместно с медикаментозной терапией. Показана при хронических неспецифических заболеваниях лёгких, ЛОР-органов, кожи. Используется в санаториях «*Белая Вежа*», «*Белорусочка*», «*Берёзка*», «*Боровое*», «*Брестагроздравица*», «*Железнодорожник*», «*Жемчужный*», «*Журавушка*», «*Лесное*», «*Лесные озёра*», «*Нарочанский берег*», «*Озёрный*», «*Пралеска*» (Волковысский р-н), «*Радон*», «*Рассвет-Любань*», «*Ружанский*», санаторий *Гомельского отделения Белорусской железной дороги*, «*Світанак*» (Гродненский р-н), «*Сосны*» (Мозырский р-н), «*Сосны*» (Мядельский р-н), «*Чабарок*», оздоровительном комплексе «*Зелёный бор*», оздоровительном центре «*Озёрный*», профилактории «*Спутник*».

ГАТЬ, водохранилище в Барановичском р-не Брестской обл., в бассейне р. Лохозва. Расположено в 35 км к юго-западу от г. Барановичи, возле д. Яжона. Площадь 1,3 км², длина 3,1 км, максимальная ширина 0,7 км, объём воды 3,2 млн. м³. Создано в 1930. Берега сильно изрезаны, пологие, покрыты лесом. Дно выстлано торфом и илом. Сильнопроточное, среднегодовой сток 32 млн. м³. Вблизи живописные лесные массивы, зона отдыха Лесная, туристское санаторно-оздоровительное унитарное предприятие «*Лесное озеро*», базы отдыха «*Связист*», «*Чаровница*».

ГЕЛИОПРОФИЛАКТИКА, совокупность мер, направленных против повреждающего действия на организм человека чрезмерного воздействия солнечных процедур, которые могут вызывать развитие опухолей кожи, ожоги, ослаблять иммунитет, приводить к солнечному удару. Для территории Беларуси интенсивность солнечного излучения практически равна одной калории на 1 см² в минуту. Начальное минимальное время общего облучения – 5 минут (по 2,5 минуты на переднюю и заднюю поверхности тела). Гелиопроцедуры необходимо принимать в движении, которое обеспечивает равномерное дозовое воздействие на все участки тела. С целью

профилактики побочного действия могут использоваться специальные климатопавильоны, жалюзийные или решётчатые тенты.

ГЕЛИОТЕРАПИЯ, с о л н ц е л е ч е н и е (от греч. helio солнце + терапия), использование солнечных лучей в лечебных и профилактических целях. В основе действия солнечных лучей лежат различные фотохимические и фотофизические процессы (гиперемия кожи, эритема), происходящие при поглощении энергии излучения, заканчивающиеся шелушением, утолщением эпидермиса, пигментацией (*загар*), образованием значительных количеств веществ, обладающих высокой биологической активностью, что приводит к изменению обменных процессов и иммунных реакций, нормализации деятельности важнейших физиологических систем. В климатических условиях Беларуси может проводиться с апреля по сентябрь, т.е. в 40–60% летних дней с преимущественно комфортным теплоощущением. Исходная доза, которую условно называют лечебной, составляет 5 калорий на 1 см² (или 210 кДж/м²). Солнцелечение обычно проводят курсами из 20–25 процедур, ежедневных или через день. Гелиотерапию назначают в виде общих воздушно-солнечных ванн, полуванн, частичных (местных) ванн. Солнечные ванны принимают на открытых площадках, на пляжах, на балконах, в специальных климатопавильонах, под жалюзийными или решётчатыми тентами. Как профилактическое, закаливающее средство гелиотерапию можно назначать всем здоровым людям. Особенно важна она для лиц, работающих в условиях длительного отсутствия дневного света, проживающих в крупных промышленных городах, где ощущается световое голодание. Гелиотерапия показана при всех проявлениях гиповитаминоза Д, пиодермиях, псориазе, вяло заживающих ранах и язвах, переломах костей с замедленной консолидацией, хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, в т.ч. туберкулезных поражениях костей и суставов; при сердечно-сосудистых заболеваниях (ишемической болезни сердца, гипертонической болезни I–II ст.; недостаточности митрального клапана и др. болезнях), неспецифических заболеваниях лёгких в фазе ремиссии или невыраженного обострения, хронических нефритах без выраженной гипертензии и недостаточности почек, ограниченном вяло текущем туберкулёзе лёгких (на фоне антибактериальной терапии). Гелиотерапия противопоказана при всех заболеваниях в период обострения болезней, истощении, кровотечениях, злокачественных и доброкачественных опухолях, декомпенсации сердечно-сосудистой деятельности, прогрессирующих формах туберкулёза лёгких, бронхиальной астме с частыми и тяжёлыми приступами, системных заболеваниях крови, фотодерматозах, повышенной чувствительности к солнечным лучам, органических поражениях центральной нервной системы, системной красной волчанке, малярии и тиреотоксикозе.

ГИДРОМАССАЖ, массаж струёй из массажного шланга под давлением 1–3 атм на соответствующую часть тела лежащего в ванне больного. Высота давления и температура воды регулируются с помощью специальной аппаратуры. Разновидностью гидромассажа является вихревой подводный

массаж, осуществляемый из рукава, вмонтированного в ванну, из которого под высоким давлением (до 10 атм) создаётся круговой поток воды, оказывающий массирующее воздействие на ткани организма больного. Применение гидромассажа весьма эффективно при заболеваниях органов движения (мышечные контрактуры, нарушение подвижности суставов и др.), заболеваниях периферической нервной системы (плекситы, радикулиты), нарушениях жирового обмена.

ГИДРОТЕРАПИЯ, см. *водолечение*.

ГИРУДОТЕРАПИЯ (hirudotherapy; лат. hirudo пиявка + терапия), б д е л л о т е р а п и я, применение медицинских пиявок с лечебной целью. Используется в санаториях: «Приозёрный», «Рассвет», «Сосны»; оздоровительном комплексе «Зелёный бор».

ГЛИНОЛЕЧЕНИЕ, применение особых сортов глины в виде аппликаций с лечебной целью. Глина способна долго задерживать в себе воду, будучи насыщена ею, представляет собой коллоидную массу с большой теплоёмкостью и малой теплопроводностью, обладает большой пластичностью. С лечебной целью применяется преимущественно скульптурная глина (серо-зелёного или голубого цвета), отличающаяся особенной пластичностью. Используется также и обыкновенная глина (без примеси песка, извести и т.д.) В народной медицине применяют глину, смоченную уксусом. В основе терапевтического глинолечения лежат нейрогуморальные механизмы (раздражение рецепторного аппарата кожи), оказывающее на организм стимулирующее и трофическое действие. Применяют как холодную и горячую процедуру в виде аппликаций (общих, поясных, на одну конечность или иной участок тела). Накладывание нагретой глины (слоем 4–5 см) производят по методу грязевых аппликаций, а также по рефлекторно-сегментарному методу А.Е.Щербака (на области определённых кожных зон). Температура глины при общих аппликациях 39–40 °С, поясных (половинных) 39–42 °С, «местных» 40–46 °С, иногда 48 °С. Продолжительность процедуры 15–25 мин. Курс лечения составляет 12–20 процедур, назначаемых через день или 2–3 дня с последующим отдыхом. Показаниями к глинолечению являются артриты, инфекционного и неинфекционного происхождения, периоститы, радикулиты, плекситы, невриты, невралгии инфекционного, интоксикационного и травматического происхождения.

ГОМЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ, на юго-востоке Беларуси, возле границ с Украиной и Россией. Площадь 40,4 тыс. км². Населения 1475,9 тыс. человек (2007). Центр — г. Гомель. В области 18 городов, 17 городских посёлков, 2526 сельских населённых пунктов. Территория области включает 4 рекреационно-туристских района: Г о м е л ь с к о - П р и д н е п р о в с к и й (Буда-Кошелёвский, Ветковский, Гомельский, Добрушский, Жлобинский, Кормянский, Лоевский, Речицкий, Светлогорский, Чечерский административные районы), П р и п я т с к о - Б р а г и н с к и й (Брагинский, Наровлянский, Хойникский), М о з ы р с к о - П р и п я т с к и й (Ельский, Житковичский, Калинковичский, Лельчицкий, Мозырский, Октябрьский,

Петриковский), Б о б р у й с к и й (Рогачёвский). На территории области развиваются культурно-туристские зоны: Г о м е л ь с к о-В е т к о в с к а я (Ветковский, Гомельский, Добрушский р-ны), П о л е с с к о-Т у р о в с к а я (Житковичский, Калинковичский, Мозырский, Наровлянский, Петриковский р-ны), Ч е ч е р с к а я (Чечерский р-н), Ж л о б и н с к а я (Жлобинский, Рогачёвский, Светлогорский р-ны).

Гомельская обл. в сравнении с другими регионами Беларуси имеет наиболее благоприятные климатические условия для организации летнего лечебно-оздоровительного отдыха, значительные и разнообразные запасы лечебного гидроминерального сырья (минеральные воды и лечебные грязи), развитую сеть санаторно-курортных учреждений, однако, дальнейшие перспективы развития рекреационного хозяйства ограничены в связи с радиоактивным загрязнением территории области.

Равнины и низменности Гомельской обл. уступают по эстетическим свойствам ландшафта возвышенностям Белорусской гряды и мозаичным природным комплексам Белорусского Поозерья.

Вместе с тем, регион характеризуется наиболее благоприятными климатическими условиями для летней рекреации. Среднемесячная температура воздуха в июле увеличивается с северо-запада на юго-восток от 18 °С (Октябрьский) до 18,5 °С (Брагин). Продолжительность летнего комфортного периода со средними суточными температурами выше 15 °С является максимальной на территории Беларуси и превышает 100 дней. Продолжительность солнечного сияния максимальная среди регионов Беларуси (1857 часов в Гомеле, 1869 часов в Василевичах, в июле 275 и 279 часов соответственно). Повторяемость ветров со скоростью более 5 м/с (6--10%) в 2--3 раза ниже, чем на возвышенностях Белорусской гряды. Продолжительность комфортного периода для зимней рекреации минимальна среди областей Беларуси и составляет 20--30 дней. Средняя температура воздуха в январе колеблется от -5,9 °С в Лельчицах до -7,5 °С в Чечерске. В зимний период характерны частые оттепели. За год выпадает от 610 мм (Лельчицы) до 680 мм (Чечерск) осадков.

Область имеет самый высокий показатель лесистости среди регионов Беларуси – 42%. Произрастают сосновые (65,2%), берёзовые (14,1%), черноольховые (9,5%), дубовые (8%), осиновые (1,5%), еловые (1,2%), грабовые (0,3%), ясеневые (0,2%) леса. Наибольшей лесистостью характеризуются западные и южные районы области. Широко распространены ценные для фитотерапии породы деревьев -- сосна, берёза, дуб.

На территории Гомельской обл. широко представлены различные бальнеологические типы минеральных вод. Минеральные воды без специфических компонентов и свойств (гидрокарбонатно-хлоридные, сульфатно-хлоридные, хлоридно-сульфатные, хлоридные натриевые) распространены по всей территории области. Бромные воды также широко распространены по территории области. Сероводородные воды и рассолы, аналогичные по составу и свойствам минеральным водам российского

курорта Мацеста, выявлены в районе Ельска, а также в Жлобинском р-не (используются в детском реабилитационно-оздоровительном центре «Пралеска»). В пределах Припятского бассейна повсеместно распространены термальные йодобромные рассолы высокой минерализации (свыше 300 г/дм³), что делает перспективным их более широкое практическое применение в бальнеолечении. Высокоорганические минеральные воды выявлены в Мозырском р-не. Перспективно обнаружение и использование железистых вод (Микашевичско-Житковичский выступ кристаллического фундамента в Петриковском р-не) и содовых минеральных вод (Припятский прогиб).

Гомельская обл. располагает значительными запасами лечебных грязей, были проведены их детальные поиски в окрестностях Рогачёва и Гомеля. Общие прогнозные ресурсы лечебных торфяных грязей (месторождения Соловьёвское, Тумень, Средний Мох, Великий Мох, Большой Брод, Клацкий Мох, Продонник, Вершины, Жемерище-Власовское) оценены в 170,4 млн. м³ (1-е место среди областей Беларуси). Разведанные запасы лечебных сапропелей (озёра Великое, Святое) составляют 0,1 млн. м³.

На территории Гомельской обл. действуют 24 санаторно-курортные и оздоровительные организации, включая 9 санаториев («Чёнки», «Золотые пески», «Машиностроитель» – Гомельский р-н, «Приднепровский» – Рогачёвский, «Серебряные ключи» – Светлогорский, «Солнечный берег» – Речицкий, «Сосны» – Мозырский, санатории Гомельского отделения Белорусской железной дороги в Гомеле и Гомельском р-не), 6 детских реабилитационно-оздоровительных центров, 3 студенческих санатория-профилактория, 3 базы отдыха и пансионат. Санатории «Серебряные ключи» (786 мест круглогодичного использования), «Золотые пески» (520 мест), «Чёнки» (500 мест), «Приднепровский» (450 мест) входят в число крупнейших здравниц Беларуси. Общая ёмкость коечного фонда составляет 6202 места, в летний период максимального развёртывания возрастает до 6285 мест. В обслуживании сети санаторно-курортных и оздоровительных организаций занято 2814 человек, в т.ч. 89 врачей, 460 человек среднего медперсонала.

На территории области функционируют курорты республиканского значения Горваль (Буда-Кошелёвский, Речицкий р-ны) площадью 2 тыс. га и Рогачёв (Рогачёвский р-н) площадью 2 тыс. га, расположенные в зоне с уровнем радиоактивного загрязнения от 1 до 5 Ки/км². Важным центром массового лечебно-оздоровительного отдыха является курорт местного значения Чёнки на берегу р. Сож в Гомельском р-не (1 тыс. га; 0,8--1,5 Ки/км²). В живописном урочище Чёнки в пригородной зоне Гомеля действуют несколько здравниц: санатории «Чёнки», «Золотые пески», «Машиностроитель», детские санатории «Живица», «Лесные дали». Менее освоенный курорт местного значения Белый Берег (4,6 тыс. га; 1--5 Ки/км²) расположен на территории Речицкого и Гомельского р-нов.

Программы отдыха в санаторно-курортных учреждениях Гомельской обл. могут быть дополнены участием в экскурсиях по маршрутам:

«Культурное наследие Гомельщины», «По Гомельскому Полесью», «Путешествие вдоль Припяти» и др. Туристские объекты: дворцово-парковый ансамбль Румянцевых-Паскевичей (18—19 вв.), Петропавловский собор (19 в.), «Охотничий домик» (1820), историческая застройка города, Гомельский областной краеведческий музей в г. Гомель; усадьба Холецких (начало 19 в.) в д. Хальч Ветковского р-на; исторический центр проживания староверов, этнографический центр народных ремесел, Музей народного творчества, традиционная историческая застройка в г. Ветка; усадьба Герардов (19 в.) в д. Демьянки Добрушского р-на; историко-краеведческий музей, памятник Паскевичу, бумажная фабрика (1870) в г. Добруш; Свято-Иоанновский женский монастырь, мощи святого Иоанна Кормянского в Свято-Покровской церкви (1832) в г.п. Корма; Троицкий костёл (начала 20 в.), краеведческий музей, мемориальная часовня, посвящённая святой Евфросинье Полоцкой в г. Речица; место проведения фестиваля народного юмора -- д. Малые Автюки и Большие Автюки; археологический комплекс древних поселений, стоянка первобытного человека эпохи палеолита, коллегиум и костёл иезуитов (18 в.), школьный краеведческий музей в д. Юровичи; ландшафтная тропа в заказнике Мозырские овраги, Свято-Михайловская церковь и монастырь бернардинцев (18 в.), костёл святого Михаила архангела и монастырь цистерцианок (18 в.), стилизованная реконструкция деревянного замка, краеведческий музей, музейная экспозиция «Полесская веда» в г. Мозырь; Замковая гора, фундаменты храма 12 в., памятник святому Кириллу Туровскому и князю К.Острожскому, церковь Всех Святых (1810), каменные кресты, краеведческий музей, музей природы национального парка Припятский в г. Туров; Свято-Николаевская церковь (19 в.), мемориальный дом-музей и памятник легендарному деду Талашу, паромная переправа через Припять в г. Петриков и др.

«ГОРОДИЩЕ», санаторий государственного управления «Центр по санаторно-курортной работе «ЦентрКурорт» Управления делами Президента Республики Беларусь в Минском р-не, в 15 км от Минска. Расположен в лесном массиве, на берегу небольшого озёра. Открыт в 1992, до 1994 пансионат и клиническое отделение. С 2006 санаторий. Рассчитан на 104 места. Дети принимаются с 5 лет. Размещение в современных коттеджах, 2-этажном жилом корпусе и 3-этажном корпусе «Уют». Природные лечебные факторы: благоприятный климат, источники минеральной хлоридно-натриевой воды. Профиль лечения: сердечно-сосудистые заболевания, расстройства центральной и периферической нервной системы, патология опорно-двигательного аппарата и заболевания органов дыхания. На базе санатория имеется отделение для реабилитации последствий острого инфаркта миокарда и нарушений мозгового кровообращения, тяжёлых полостных операций и комбинированного лечения больных с онкологической патологией. Лечебная база санатория включает кабинеты: физиотерапевтический, стоматологический, спелео-, арома-, иглорефлексо-, психотерапии, массажа, фитобар, хорошо оснащённый зал лечебной

физкультуры и механотерапии. В водолечебнице и ванном отделении предлагают травяные, морские, валерьяновые, хвойные, жемчужные ванны, а также гидромассаж, сауну и все виды душей. Проводится комплексное обследование с помощью УЗИ, электрокардиографа и др. диагностической аппаратуры. Работают столовая на 130 мест (заказное меню), 2 бара, парикмахерская, солярий, 3 сауны, магазины продовольственных товаров, газет и журналов, библиотека, видеотека, охраняемая автостоянка. Для любителей активного отдыха имеются тренажёрный зал, бассейн, спортивные площадки для занятий волейболом, баскетболом, бильярдная, пункт проката спортивного инвентаря, велосипедов, лодок и катамаранов. В санатории проводится широкая культурная и развлекательная программа, которая включает посещение выставок, театров, музеев и цирка. Постоянно проводятся танцевальные вечера и показ видеофильмов. В летнее время все мероприятия проводятся на специально оборудованной площадке. Организуются экскурсии с посещением исторических и памятных мест: обзорная экскурсия по Минску, в Заславль, мемориальный комплекс Хатынь, Национальный художественный музей Беларуси и др. На базе санатория работает детский оздоровительный лагерь «Городище».

«ГОРОДОК», база отдыха коммунального дочернего унитарного предприятия «Жилищно-гостиничный комплекс» в Молодечненском р-не Минской обл., в 70 км от Минска, в д. Городок. Находится в смешанном лесу, на берегу р. Березина (бассейн Немана). Открыта в 1981. Рассчитана на 50 мест. Дети принимаются с любого возраста. Проживание в 3-этажном корпусе. Работают столовая на 50 мест, бар, сауна. Имеются танцевальная, спортивная и детская площадки, бильярд, теннис, пляж, лодочная станция (прокат катамаранов). Проводятся культурно-развлекательные и спортивные мероприятия; организуются экскурсии.

ГРАДСКОЕ, Ч ё р н о е, озеро в Мядельском р-не Минской обл., в бассейне р. Нарочь. Расположено в 18 км к югу от г. Мядель, в 4,5 км к северо-востоку от д. Черемшицы. Площадь 0,38 км², длина 0,83 км, максимальная ширина 0,54 км, максимальная глубина 4,1 м, средняя 2,7 м, длина береговой линии 2,04 км, объём воды 1,02 млн. м³. Берега низкие, частично заторфованы, под сосновым лесом. Вся акватория озера занята сапропелем. Запасы лечебных грязей оценены в 1979 по категории С₂. Максимальная мощность сапропеля составляет 3,5 м, средняя 1,83 м, объём 695 тыс. м³. Месторождение зарезервировано для обеспечения лечебными грязями курорта *Нарочь*.

ГРИБНО, озеро в Полоцком р-не Витебской обл., в бассейне р. Оболь. Расположено в 46 км к северо-востоку от г. Полоцк, в 6 км к востоку от д. Труды. Площадь 0,8 км², длина 1,83 км, максимальная ширина 0,7 км, максимальная глубина 1,2 м, длина береговой линии 5,36 км, объём воды 0,47 млн. м³. Котловина лопастной формы, окружена заболоченной, заторфовой поймой. Берега заболочены, сплавинные, на севере песчаные. Дно выстлано сапропелем. Впадает ручей из озера Званое, вытекает ручей в озеро Клетное. Полностью зарастает. Поисково-оценочные работы на

сапропель выполнены в 1978. Максимальная мощность сапропелевой залежи 11,3 м, средняя 4,8 м, объём 384 тыс. м³. Разведанный сапропель может найти применение в лечебно-оздоровительных учреждениях Витебска, Полоцка, Новополоцка, Россон и др. населённых пунктов Белорусского Поозерья.

ГРОДНЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ, на западе Беларуси, граничит с Польшей и Литвой. Образована 20.9.1944. Площадь 25,1 тыс. км². Населения 1123,5 тыс. человек (2007). Центр — г. *Гродно*. На территории области 14 городов, 18 городских посёлков, 4363 сельских населённых пункта. Территория области входит в состав 4 рекреационно-туристских районов Беларуси: *Г р о д н е н с к о г о* (Берестовицкий, Волковысский, Гродненский, Зельвенский, Мостовский, Свислочский, Щучинский), *Л и д с к о – Н о в о г р у д с к о г о* (Вороновский, Дятловский, Ивьевский, Кореличский, Лидский, Новогрудский), *М о л о д е ч н е н с к о – Н а р о ч а н с к о г о* (Островецкий, Ошмянский, Сморгонский), *Б а р а н о в и ч с к о г о* (Слонимский). На её территории развиваются культурно-туристские зоны: *Г р о д н е н с к а я* (Берестовицкий, Гродненский, Лидский, Щучинский р-ны), *Н о в о г р у д с к а я* (Вороновский, Дятловский, Ивьевский, Кореличский, Новогрудский, Островецкий, Ошмянский, Сморгонский р-ны), *С л о н и м с к а я* (Волковысский, Зельвенский, Мостовский, Свислочский, Слонимский р-ны).

Гродненская обл. имеет благоприятные условия для развития лечебно-оздоровительного отдыха, включая выгодное транспортно-географическое положение, живописные ландшафты, фитотерапевтические ресурсы, месторождения минеральных вод и лечебных грязей, наличие относительно развитой сети действующих санаторно-курортных учреждений.

Климат области умеренно континентальный, более мягкий и влажный по сравнению с др. регионами Беларуси. Лето нежаркое, температура воздуха в июле колеблется от 16,9 °С (Ошмяны) до 17,9 °С (Волковыск). Зима мягкая и короткая, с частыми оттепелями. Среднемесячная температура воздуха в январе составляет от -5 °С (Волковыск) до -6,5 °С (Новогрудок). Продолжительность солнечного сияния 1730—1750 часов, в т.ч. в июле 260—270 часов. В осенний и весенний периоды погода неустойчива. За год выпадает 550--650 мм (на Новогрудской возвышенности – 700 мм, максимальный показатель в Беларуси), около 70% осадков приходится на тёплый период года с апреля по октябрь. В целом климатические условия благоприятны для организации климатолечения в летний и, в меньшей степени, в зимний период. Наиболее пригодны для развития лечебно-оздоровительного туризма живописные ландшафты Новогрудской, Ошмянской, Волковысской, Гродненской возвышенностей, а также долины рек (Нёман, Виляя, Щара, Молчадь) и побережья озёр.

Лесные массивы насыщают воздух фитонцидами, формируя благоприятные микроклиматические условия для лечебно-оздоровительного отдыха. Леса покрывают 33% территории области, лесистость изменяется в широких пределах: от 10--12% в Берестовицком и Зельвенском р-нах до 50% в Свислочском. В структуре лесов преобладают хвойные породы (сосна –

68,8%, ель – 11%), среди лиственных – берёза, ольха, дуб, граб, ясень. Сохранились уникальные массивы древних лесов – Беловежская, Налибокская, Липичанская, Гродненская пуши.

Насыщенный фитонцидами воздух сосновых лесов способствует лечению заболеваний лёгких. В Дятловском р-не находится единственный на территории области климатический курорт республиканского значения Новоеल्या (площадь 3 тыс. га), рекреационное освоение которого началось еще в 1930-е гг. В пределах курорта действует крупная республиканская туберкулезная больница «Новоеल्या», что ограничивает дальнейшее развитие его рекреационных функций.

Запасы минеральных вод в области характеризуются как недостаточные. Выделяются 2 локальных участка распространения хлоридных натриевых и сульфатно-хлоридных вод средней минерализации (5–15 г/дм³): Северный (Ошмянский и Сморгонский р-ны) и Западный (к северу от Гродно, на пограничье с Литвой). Высокую ценность имеют воды малой минерализации с повышенным (0,4–0,6 г/дм³) содержанием радона, выявленные в Дятловском р-не. Минеральные воды используются как лечебно-столовые (санаторий «Поречье») и в бальнеолечении для принятия ванн (санаторий «Радон»).

Лечебные грязи на территории области представлены достаточными запасами лечебных сапропелей (озёра Дикое в Дятловском р-не, Чертово и Дуб в Гродненском, Свитязь в Кореличском и др.) и, в меньшей степени, лечебных торфяных грязей (месторождение Лужки). Общий объём прогнозных ресурсов лечебных сапропелей в озёрах Гродненской обл. составляет 6 млн. м³, торфогрязей – 0,2 млн. м³. В грязелечении используются сапропели озера Дикое (санаторий «Радон» и др.). Добыча лечебных грязей может быть организована непосредственно вблизи основных мест концентрации санаторно-курортных учреждений (Гродненский, Дятловский, Волковысский р-ны).

На территории Гродненской обл. функционируют 27 санаторно-курортных и оздоровительных организаций, в т.ч. 10 санаториев («Озёрный» «Поречье», «Світанак», «Жемчужина» и детский «Нёман-72» – Гродненский р-н, «Пралеска», «Энергетик» – Волковысский, «Радон» с детским отделением «Боровичок» – Дятловский, «Свитязь» – Новогрудский, «Радуга» – Лидский), детский реабилитационно-оздоровительный центр («Лесная поляна» – Сморгонский), туристско-оздоровительный комплекс «Нёман» – Гродненский, оздоровительные центры и базы отдыха. Их круглогодичная вместимость 2826 мест, в месяц максимального развёртывания 3780 мест. В обслуживании санаторно-курортных и оздоровительных организаций занято 1703 человека, в т.ч. 85 врачей, 301 человек среднего медперсонала.

Содержание рекреационных программ для отдыхающих в санаторно-курортных учреждениях Гродненской обл. может быть дополнено экскурсионным показом многочисленных историко-культурных памятников региона. Для отдыхающих в санаторно-курортных учреждениях Гродненского р-на наибольший интерес представляют экскурсии: «Каменная

летопись Понеманья», «Дорога замков», «Легенды Великого княжества Литовского», «Шляхетские усадьбы Гродненщины», «К Августовскому каналу» и др. Экскурсионные объекты: историко-археологический заповедник, памятники археологии, Борисоглебская церковь (12 в.), Старый (11--19 вв.) и Новый (18 в.) замки, костёлы и монастыри (17--18 вв.): иезуитов, бернардинцев, бригиток, францисканцев, базилианок, Покровская церковь (начало 20 в.), синагога (2-я половина 19 в.) в г. Гродно; городище (10–14 вв.), усадебный дом-музей П.И.Багратиона, костёл святого Вацлава (19 в.) в г. Волковыск; костёл святого Андрея (18 в.), костёлы и монастыри бернардинок и бернардинцев (17 в.), синагога (17 в.), ратуша, дома ремесленников и аустерия (18 в.), усадьба «Альбертин» (19 в.) в г. Слоним; замок (14 в.), храмы (18--19 вв.), историко-художественный музей в г. Лида; замок (13--16 вв.), гора Миндовга, Фарный костёл (14--18 вв.), Борисоглебская церковь (12--17 вв.), костёл доминиканцев (18 в.), дом-музей Адама Мицкевича, памятник поэту, Курган Бессмертия в г. Новогрудок; дворцово-замковый комплекс (16--20 вв.), старинный парк, часовня-усыпальница (начало 20 в.), костёл святого Николая (16--17 вв.), Троицкая церковь (16--19 вв.), историческая застройка (19--20 вв.) в г.п. Мир; родина учёного-геолога, национального героя Чили И.Домейко в д. Медвядка Кореличского р-на; мечеть (19 в.), монастырь бернардинцев (17 в.), традиционная историческая застройка в г. Ивье; костёл (16 в.) в д. Гнезно Волковысского р-на; церковь (1815), костёл (начало 20 в.) в г.п. Зельва; церковь оборонного типа (15 в.) в д. Сынковичи Зельвенского р-на; центр паломничества: чудотворная икона Божьей Матери Жировицкой, монастырь базилиан (17--18 вв.), святой источник, православная духовная семинария в д. Жировичи Слонимского р-на; храм оборонного типа 16 в. в д. Мурованка Щучинского р-на; костёл (15 в.) в д. Вселюб Новогрудского р-на, замок 16 в. г.п. Любча Новогрудского р-на; замок 14 в. – памятное место заключения унии 1385 между Великим княжеством Литовским и Королевством Польским в д. Крево Сморгонского р-на и др.

Отдыхающие в санатории «Радон» (Дятловский р-н) могут принять участие в экскурсиях по маршрутам: Дятлово (дворец Радзивиллов 18 в., костёл Вознесения Богородицы 17 в., историческая застройка 19--20 вв., водяная мельница, памятник И.Ю.Филидовичу) – Новоельня (живописная местность курорта, история местечка) – Новогрудок – Мир; Новогрудок – Вселюб–Любча–Щорсы (фрагменты дворцово-паркового ансамбля Хрептовичей 18--19 вв.); Слоним–Жировичи–Сынковичи.

ГРЯЗЕВАЯ КАБИНА, процедурное помещение *грязелечебницы*, в котором размещают кушетки для отпуска грязевых процедур (индивидуальные и групповые ячейки).

ГРЯЗЕЛЕЧЕБНИЦА, лечебное учреждение для отпуска грязевых процедур (общих аппликаций, гинекологических процедур, ректальных тампонов, электрогрязевых процедур). Организуются на курортах и обслуживают обычно больных нескольких санаторно-курортных организаций. Грязелечебница, совмещённая в одном здании с водолечебницей, называется

водогрязелечебницей. Включает следующие помещения: вестибюль с гардеробной и регистратурой, ожидальная, кабинеты врачей, грязевой зал, кабинеты для приёма специальных грязевых процедур, комната (зал) отдыха, грязевая кухня, грязехранилище, помещение для мойки и сушки брезентов и простыней, административно-хозяйственные и бытовые помещения.

ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ, п е л о и д о т е р а п и я, применение с лечебной целью различных видов грязей (иловых, солёных и пресных озёр, торфяных и др.). Широко распространено на курортах, в больницах, поликлиниках, физиотерапевтических учреждениях. Действие *грязи лечебной* обусловлено её физико-химическими и биологическими свойствами. Невысокая теплоёмкость, низкая теплопроводность и высокая теплоудерживающая способность обуславливают ценные свойства грязи, очень медленно отдающей теплоту телу больного. Существенную роль играют различные химические компоненты грязи. Адсорбционная способность лечебных грязей проявляется в частности, тем, что приложенная к коже, слизистым оболочкам (влагалища, прямой кишки), раневой поверхности, грязь поглощает имеющиеся на её поверхности патогенные микробы, и действуя на кожу, на её термо-, баро-, осмо- и хеморецепторы, грязь (как и солёная рапа), вызывает рефлекторные реакции со стороны нервной, сосудистой, эндокринной и других систем. Грязи стимулируют систему соединительной ткани, гипофизарно-надпочечниковую систему, щитовидную железу, яичники, способствуют ликвидации патологических процессов, воспаления, оказывают десенсибилизирующее действие. Приспособление нервной и др. систем к повторным раздражениям в виде курса грязевых процедур или рапных ванн сопровождается временными нарушениями динамического состояния внутренней среды – так называемой бальнеологической, или купальной, реакцией (общей, местной, очаговой). Обычно эти приспособительные реакции не выходят за пределы физиологических норм адаптации. Основные показания для грязелечения: заболевания и последствия травм костно-мышечной системы, заболевания суставов конечностей и позвоночника инфекционного, дистрофического, обменного и травматического характера, переломы костей с замедленной консолидацией, периоститы, миозиты, остеомиелиты, трофические язвы; заболевания и последствия травм периферической и центральной нервной системы, невриты, радикулиты, невралгии, последствия и остаточные явления полиомиелита и детского церебрального паралича и др.; воспалительные заболевания различных внутренних органов в фазе затухающего обострения или ремиссии, кожные болезни, хроническая экзема, ограниченный нейродермит, склеродермия. Противопоказания для грязелечения: острые и хронические воспалительные процессы в стадии выраженного обострения, злокачественные и доброкачественные новообразования, туберкулёз всех органов, кахексия (резкое похудение), системные болезни крови, выраженная дисфункция эндокринных органов, заболевания сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации, склонность к повторным кровотечениям, инфекционные болезни в острой и заразной стадии.

ГРЯЗИ ЛЕЧЕБНЫЕ, (син. пелоиды, от греч. *pēlos* ил, грязь), тонко дисперсные, однородные органоминеральные (редко только минеральные или органические) природные вещества, обладающие свойством связывать значительное количество воды и используемые в лечебных целях. Грязевая масса должна быть однородной. Мелкие песчинки и растительные остатки допускаются только в очень малом количестве. Содержание крупных частиц в грязи (более 0,25 мм) не должно превышать 10% её сухого вещества, воды -- не менее 40%, грязь должна быть стандартизирована в отношении микробной загрязнённости. По физико-химическим свойствам лечебные грязи характеризуются влажностью, удельным весом, объёмным весом, тепловыми свойствами, рН грязевой массы, окислительно-восстановительным потенциалом, содержанием специфических веществ (сероводород, сульфиды железа, подвижное закисное и окисное железо, органические вещества и др.), составом твёрдой фазы, микрофлорой грязи. Лечебные грязи разделяются на группы (иловые, торфяные, псевдовулканические); типы (пресноводные, минерализованные, сапропели, сероводородные, глинистые, сопочные, гидроминеральные); подтипы (низкозольные, высокозольные, сероводородные, кислые железистые, морские, приморские, материковые, озёрно-ключевые, пресноводные, соленоводные). Иловые грязи представляют собой природные вещества, образующиеся в солёных (иловые сульфидные грязи) или пресных (сапропель – гниющий ил) водоёмах в процессе медленного разложения отмерших мелких животных и растений и взаимодействия этих продуктов с почвой, водой и солями. Торфяные грязи (торф) образуются в водоёмах болотного типа из отмерших растительных организмов. Для лечебных целей наиболее ценны кислые минерализованные торфы с высокой степенью разложения. Из различных типов псевдовулканических грязей в лечебных целях применяют сопочные и гидротермальные грязи. Сопочные грязи выбрасываются вместе с газообразными углеводородами грязевыми сопками (сальзами). Представляет собой размягчённую горную породу, смешанную с водой, иногда с нефтью. Гидротермальные грязи образуются в районах активной вулканической деятельности. Они по составу близки к сопочным грязям, имеют высокую степень минерализации, жидкую консистенцию и высокую температуру (80–90 °С). Наиболее известные месторождения лечебных грязей в Беларуси: *Судобле, Дикое, Святое*.

«ГУСАКИ», база отдыха общества «Динамо» в Малоритском р-не Брестской обл., в 7 км от г. Малорита, в д. Гусаки. Расположена в смешанном лесу, на берегу небольшого водоёма. Открыта в 1973. Рассчитана на 45 мест. Размещение в 2-этажном корпусе. Дети принимаются с любого возраста. Имеется столовая с оборудованной кухней для самостоятельного приготовления пищи. К услугам отдыхающих бильярд, настольный теннис, спортивная площадка, прокат спортивного и туристского снаряжения, площадка для шашлыков. На зарыбленном водоёме организуется рыбалка. Проводятся спортивные мероприятия по мини-футболу, волейболу,

настольному теннису и др.; велосипедные и пешие походы по живописным окрестностям и историческим местам Малоритского р-на.

«ДАРИДА», предприятие по выпуску безалкогольных и слабоалкогольных напитков, минеральных и питьевых вод в д. Ждановичи Минского р-на. Основано в 1992 как производственно-коммерческая фирма. С 2000 производственное унитарное частное предприятие с 2002 совместное общество с ограниченной ответственностью. С 1997 работает 1-й цех по розливу минеральной воды и безалкогольных напитков. Действуют 4 цеха по выпуску газированных и негазированных натуральных минеральных и питьевых вод, безалкогольных и слабоалкогольных напитков, бутылок и укупорочной пробки. На территории предприятия расположены водозаборные скважины: 1 питьевых (глубина 2666 м) и 2 минеральных вод (387 м и 410 м). Выпускает более 50 наименований продукции, в т.ч. обогащённой витамином С, йодом, селеном. Предприятие оснащено современным высокопроизводительным оборудованием, 4 линии розлива итальянского производства позволяют выпускать более 16 млн. бутылок в месяц. Воды и напитки разливаются в ПЭТ-бутылки номинальным объёмом 0,25; 0,5; 0,75; 1,5 и 5 литров. Около 15% общего объёма продукции экспортируется в Россию, страны Балтии. Из всех предприятий стран СНГ «Дарида» в 2005 первым получило признание подземной воды в качестве натуральной минеральной как соответствующей требованиям, предъявляемым в странах Евросоюза, и европейским стандартам.

«ДАРИДА», торговая марка минеральной воды. Разливается совместным обществом с ограниченной ответственностью «Дарида» в д. Ждановичи Минского р-на из двух скважин глубиной 410 м и 387 м, расположенных на территории предприятия в экологически чистой курортной местности, вдали от города и промышленных объектов. Вода малой минерализации ($3,6 \text{ г/дм}^3$) сульфатно-хлоридного натриевого состава, лечебно-столовая. Химический состав (мг/дм^3): натрий + калий -- 990—1400, кальций – 30—65, магний – 10—35. Натуральная минеральная вода «Дарида» содержит оптимальные концентрации жизненно важных элементов: фтора, йода, калия, кальция, магния. Минеральная вода применяется в качестве столового напитка и для питьевого лечения по назначению врача при следующих заболеваниях: хронические гастриты с нормальной, повышенной и пониженной секреторной функциями желудка; хронические колиты и энтероколиты; хронические заболевания печени и желчевыводящих путей (гепатит, холецистит, желчнокаменная болезнь), постхолецистэктомический синдром; хронические панкреатиты; болезни обмена веществ (сахарный диабет, ожирение, подагра, мочекаменный диатез, оксалурия, фосфатурия); хронические заболевания мочевыводящих путей, мочекаменная болезнь, заболевания полости рта и зубов.

ДЕБИТ в б а л ь н е о л о г и и (от франц. debit сбыт, количество), объём минеральной воды, поступающей в единицу времени из минерального источника (буровой скважины). Выражается в литрах в секунду, или в кубических метрах в час или сутки (л/с , $\text{м}^3/\text{ч}$, $\text{м}^3/\text{сут}$).

ДЕМИНЕЦ, озеро в Ушачском р-не Витебской обл., в бассейне р. Крошенка. Расположено в 4 км к юго-востоку от г.п. Ушачи, в 1 км к северо-востоку от д. Ковалевщина, в 0,8 км к северу от озера Долгий Деминец. Площадь 0,31 км², длина 1,29 км, максимальная ширина 0,52 км, максимальная глубина 2,9 м, длина береговой линии 3,98 км, объём воды 0,62 млн. м³. Склоны котловины озера холмистые, покрыты лесом. В южном плёсе 2 острова общей площадью 2 га. В озеро впадают 4 ручья, в т.ч. из озера Долгий Деминец. Дно плоское, около 30 га которого занято сапропелевыми глинами средней зольностью 40,1%. Глины, как и вода в озере, имеют тёмно-коричневый цвет и содержат в составе 30% и более органического вещества. Объём разведанного сапропеля 962 тыс. м³. Месторождение -- перспективный резерват лечебных сапропелей для курорта *Ушачи*.

ДЕТЕНЗОРНАЯ ТЕРАПИЯ, вытяжение позвоночника на специальном мате. Растяжение позвоночника достигается за счёт перенаправления силы тяжести тела и ведёт к разгрузке позвоночника и межпозвоночных дисков. Используется в санаториях: «*Берёзка*», «*Чабарок*» и др.

ДЕТСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР (ДРОЦ), учреждение санаторно-курортного типа, круглогодичного действия. Принимает на оздоровление детей и подростков, проживающих на территориях, загрязнённых радионуклидами. Проводит общеоздоровительные, лечебно-оздоровительные (физиотерапевтические процедуры, спелеотерапия, лечение глинами, лечебная физкультура, массаж, сауна, бассейн и др.) и диагностические мероприятия, учебно-воспитательную и социально-психологическую работу. Включает блоки: спальный, учебный, лечебный, питания, культурно-массового обслуживания, хозяйственный и административный. В Беларуси функционируют 14 ДРОЦ на 4,8 тыс. мест (обслужено 66,8 тыс. человек, 2007): «*Ждановичи*», «*Жемчужина*», «*Зелёный бор*», «*Качье*», «*Колос*», «*Кристалл*», «*Лесная поляна*», «*Надежда*», «*Пралеска*», «*Птичь*», «*Радуга*», «*Романтика*», «*Свитанок*», «*Сидельники*».

ДЕТСКИЙ САНАТОРИЙ, стационарное лечебно-профилактическое учреждение для лечения больных детей. В детских санаториях дети получают комплексное лечение преимущественно природными лечебными средствами (климат, минеральные воды, лечебная грязь) в сочетании с диетотерапией, лечебной физкультурой, физиотерапией в сочетании с закаливанием организма при соблюдении соответствующего режима лечения и отдыха (см. *Санаторий*). Имеются следующие профили детских санаториев: для лечения детей больных туберкулёзом, ревматизмом, с нарушением опорно-двигательного аппарата, заболеваниями органов дыхания нетуберкулёзной этиологии, желудочно-кишечного тракта, с психоневрологическими заболеваниями, болезнями почек, кожи. Наиболее известные детские санатории расположены на Черноморском побережье Кавказа, в Крыму, на Кавказских Минеральных Водах. В Беларуси (2007) 9 детских санаториев на 2,5 тыс. коек (обслужено 31,7 тыс. человек): «*Налибокская пуща*», «*Нёман-72*», «*Радуга*», «*Росинка*», «*Ружанский*»,

«Свислочь», «Случь», «Солнышко», детский санаторий «Гомельского отделения Белорусской железной дороги».

ДИЕТОТЕРАПИЯ, (от греч. *diáita* режим питания + *terapia*), лечебное питание. Диетотерапия является одним из основных принципов клинической медицины, связанных с общим воздействием диеты на организм человека, его реактивность, функциональную способность, регуляторные системы, основные факторы возникновения и патогенетические механизмы болезней. Близко к этому понятию диетическое питание, под которым понимают питание людей с хроническими заболеваниями вне стадии обострения. Лечебное питание учитывает не только физиологические потребности организма, но и патогенетические особенности разнообразных заболеваний. Диетотерапия может использоваться как единственный лечебный метод или в комплексе с лекарственными, физиотерапевтическими и др. методами. В качестве основного лечебного средства диетотерапия применяется при заболеваниях, связанных с неправильным питанием, особенно при болезнях пищеварительного тракта, обмена веществ и расстройствах питания. Диетическое питание широко используется в профилакториях, санаториях, диетических столовых, в домашних условиях. Широкое распространение получила система группового питания с разработкой столов лечебного питания, т.е. рационов обладающих определёнными лечебными свойствами. Лечебное действие пищевых диетических рационов обусловлено калорийностью пищи, химическим составом (содержанием белков, жиров, углеводов, воды, витаминов, минеральных солей), режимом питания, т.е. количеством приёмов пищи, её распределением по питательной ценности, а также физическими свойствами пищи (консистенцией, общим весом, температурой готовой пищи). Описание диет, используемых в санаторно-курортных организациях Беларуси, см. в Приложении 2.

ДИКОЕ, озеро в Дятловском р-не Гродненской обл., в бассейне р. Молчадь. Расположено в 11 км к северо-западу от г. Дятлово, в 14 км от санатория «Радон». Площадь 0,05 км², длина 0,32 км, максимальная ширина 0,29 км, средняя 0,2 км, максимальная глубина 10 м, средняя 3,1 м, длина береговой линии 0,98 км, объём воды 0,17 млн. м³. Озеро небольшое, овальной формы, бессточное. Берега пологие, покрыты смешанным лесом (ольха, сосна, ель). Зеркало воды на 10--15 м от берега заросло водной растительностью, состоящей из тростника, осоки, камыша. Донные отложения озера представлены пластичным сапропелем коричневого и светло-коричневого цвета. Сапропель является лечебным и характеризуется как пресноводный бессульфидный среднесольный. По данным детальной разведки, выполненной в 1988, средняя мощность сапропеля составляет 7,44 м при максимальной 10,7 м. На озере выявлен кремнеземистый сапропель с повышенным содержанием карбоната кальция биогенного происхождения. В придонных частях разрезов, особенно у берегов, встречаются остатки мелкого ракушечника. Объём сапропеля, разведанного по категории А составляет 394,3 тыс. м³. В 1994 на озере открыт грязедобычный участок. Лечебные сапропели озера широко применяются в грязелечебницах

санаториев, а пакетированные – в лечебных учреждениях различных ведомств республики и для индивидуального пользования.

ДИКОЕ, озеро в Червенском р-не Минской обл., в бассейне р. Березина. Расположено в 2 км к северо-востоку от г. Червень, в 2,1 км к западу от д. Плетевеице. Обследовано в 1980. В настоящее время акватория осушена и зарастает рогозом, тростником, камышом. Максимальная мощность сапропеля 4 м, средняя 2,3 м. Сырьевые ресурсы залежей лечебных сапропелей могут использовать санаторно-курортные и лечебно-оздоровительные учреждения Бобруйска, Борисова и Борисовского р-на.

«**ДИНАМО**», гостиничный комплекс в Минском р-не, в 17 км от Минска, в д. Раубичи. Расположен в смешанном лесу, на территории спортивного комплекса «Раубичи», возле Дубровского водохранилища. Открыт в 1982. Рассчитан на 44 места. Размещение в 3-этажном корпусе. Дети принимаются с любого возраста. Имеются кафе на 50 мест, бар, сауна с бассейном, конференц-, тренажёрный и бильярдный залы, пункт проката велосипедов, автостоянка. Оборудована площадка для шашлыков.

ДНЕПР (древнегреч. Борисфен, укр. Славутич), река в России, Беларуси (Витебская, Могилёвская, Гомельская обл.) и Украине, третья по длине и площади бассейна в Европе (после Волги и Дуная). Начинается на Валдайской возвышенности (Смоленская обл., Россия), впадает в Днепровский лиман Чёрного моря. Длина 2145 км, в Беларуси 689 км. Площадь водосбора 504 тыс. км², на территории Беларуси 118 тыс. км². Среднегодовой расход воды в устье 1670 м³/с. Основные притоки на территории Беларуси: Ухлясть, Ржавка, Сож (слева), Оршица, Адров, Лахва, Друть, Березина, Припять (справа). Верховья в пределах Смоленской возвышенности, правобережье — средней части верхнего течения на Центральнорезинской равнине, левобережье на Оршанско-Могилёвской равнине, которая на юге переходит в низменность Белорусского Полесья. К югу от Рогачёва по левобережью реки тянется Приднепровская низина. В пределах Беларуси долина преимущественно трапециевидная, ниже устья Сожа слабо выражена. Ширина долины до Могилёва 0,8—3 км, ниже 5—10 км. Склоны долины высотой 12—35 м. Пойма двусторонняя, чередуется по берегам. Русло Днепра с перекатами и мелями. В 9 км выше Орши река прорезает гряду известняков, образуя т.н. Кобелянские пороги (длина 200 м). Дно ровное, песчаное. Берега высотой от 0,5 до 10 м. Замерзает в конце ноября—начале декабря, ледоход в среднем течении в конце марта—начале апреля. Средняя температура воды летом 19—22°C. Продолжительность купального сезона от 80 дней в районе Орши до 92 дней возле Жлобина. Водятся окунь, плотва, щука, лещ, линь, карась, густера, судак, подуст и др. Бассейн Днепра соединён с бассейном Западной Двины Березинской водной системой, с бассейном Нёмана — Огинским каналом, с бассейном Вислы — Днепровско-Бугским каналом. В пределах Беларуси на реке города: Дубровно, Орша, Шклов, Могилёв, Быхов, Рогачёв, Жлобин, Речица. На живописных берегах Днепра курорты Рогачёв, Белый Берег, зоны отдыха Днепровка, Днепр, Любуж, Сидоровичи, Солтаново, Прибережская и др.;

санаторий «Дубровенка», «Родник», «Сосны», детский реабилитационно-оздоровительный центр «Пралеска», дом отдыха «Днепровские сосны», оздоровительный центр «Чайка» (Могилёвский р-н), 2 студенческих санатория-профилактория (г. Могилёв), базы отдыха.

«ДНЕПРОВСКИЕ СОСНЫ», дом отдыха республиканского автомобильного унитарного предприятия «Гомельоблавтотранс» в Речицком р-не Гомельской обл., в 15 км от г. Речица, в д. Красная Слобода. Расположен в сосновом бору, на берегу р. Днепр. Открыт в 1973. Рассчитан на 240 мест. Принимает детей, матерей с детьми и взрослых, проживающих в районах, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сапропелевые грязи озера Судoble (Смолевичский р-н). Наряду с отдыхом оказывает медицинские услуги по лечению заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, мочеполовой систем, органов дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата. В составе лечебной базы водо- и грязелечебницы, ингаляторий, кабинеты физио-, лазеро-, фитотерапии, теплолечения, электросна, функциональной диагностики, 3 массажных. К услугам отдыхающих актовый и танцевальный залы, библиотека с читальным залом, игровые комнаты и площадки для детей, волейбольная и футбольная площадки, пляж.

ДОЛГИЙ ДЕМИНЕЦ, озеро в Ушачском р-не Витебской обл., в бассейне р. Крошенка. Расположено в 4 км к юго-востоку от г.п. Ушачи, возле д. Ковалёвщина, вблизи санатория «Лесные Озёра». Площадь 0,13 км², длина 1,3 км, максимальная ширина 0,16 км, средняя 0,06 км, максимальная глубина 1,9 м, средняя 0,9 м, длина береговой линии 2,97 км, объём воды 0,13 млн. м³. Обследовано в 1985. Озеро вытянуто с севера на юг, в северной части из него вытекает протока в озеро Деминец, которое также включено в перечень резерватов грязелечебного сырья. Склоны котловины холмистые, покрыты сосновым лесом, берега возвышенные до 2–4 м. Вода отличается низкой минерализацией (75—85 мг/л) и малой прозрачностью (до 0,6 м). Озеро находится в стадии преобразования в болото. Полностью заросло подводной растительностью. Сапропель занимает площадь 11 га. Максимальная мощность 6,1 м, средняя 2,9 м, общий объём сапропеля оценивается в 319 тыс. м³. В верхней части залежи распространены органические виды сапропеля с остатками высшей водной растительности (торфосапропели), ниже – водорослевый сапропель. Месторождение -- перспективный резерват лечебных сапропелей для курорта *Ушачи*.

ДОМ ОТДЫХА, оздоровительное учреждение с регламентированным режимом (активного и пассивного отдыха), предназначенное преимущественно для практически здоровых людей. Создаются на курортах, в зонах отдыха и прочих местах, природные условия которых отличаются высокими рекреационно-оздоровительными качествами. Бывают круглогодичные, сезонные и специальные (для родителей с детьми, молодёжи, беременных и др.), с 12- и 21-дневным отдыхом и для отдыха в выходные дни. Все дома отдыха имеют медицинские пункты, на которых работают медицинские сёстры, в крупных (350 и более мест) есть врач, в небольших (200—

350 мест) — фельдшер. Некоторые дома отдыха имеют физиопроцедурные, зубоветеринарные и др. кабинеты, лечебный массаж. В Беларуси первые дома отдыха открыты в 1921 — «Ждановичи» (Минский р-н) и «Чёнки» (Гомельский р-н). В 1979 функционировало 19 домов отдыха, в 2007 — 5 (на 622 места; обслужено 13,7 тыс. человек): «Алеся», «Днепровские сосны», «Лесная поляна», «Логойский», «На рощах».

«ДРИВЯТЫ», база отдыха государственного природоохранного учреждения «Национальный парк Браславские озёра» в г. Браслав Витебской обл. Расположена в сосновом лесу, на берегу озера *Дривяты*. Открыта в 1998. Рассчитана на 85 мест. Дети принимаются с любого возраста. Включает 2 4-этажных и 3-этажный корпуса, столовую (на 82 места). Для проведения семинаров имеется конференц-зал. К услугам отдыхающих баня, сауна, бассейн, тренажёрный зал, летняя танцплощадка, бар, бильярд, охраняемая автостоянка, песчаный пляж, лодочная станция. Оборудована детская площадка (качели, песочницы, деревянные скульптуры). Проводятся экскурсии по национальному парку *Браславские озёра* и достопримечательностям Браславского р-на.

ДРОЗДЫ, водохранилище на северо-западной окраине Минска, в составе Вилейско-Минской водной системы. Создано в 1976 плотиной на р. Свислочь. Площадь 2,4 км², длина 6 км, максимальная ширина 0,6 км, максимальная глубина 5,5 м, длина береговой линии 13 км. Полный объём воды 6,17 млн. м³. Сильнопоточное. Водосбор (пл. 649 км²) холмистый, под лесом 46%. Берега низкие, плавно сливаются со склонами. Дно песчаное. 2 острова (площадь 0,05 км²). Годовая амплитуда колебания воды 1—1,5 м. Водная растительность развита слабо. Входит в зону курорта респ. значения *Ждановичи*. На живописных берегах расположены санаторий «Белорусочка», оздоровительный центр «Свитанок», оздоровительный комплекс «Ракета», детский оздоровительный лагерь, лодочная станция, пляжная зона. Между водохранилищами Заславским и Дрозды построен канал водного слалома. Популярное место отдыха, летнего и подлёдного лова рыбы. Биологический заказник Лебяжий.

«ДРУЖБА», база отдыха республиканского унитарного предприятия «Белпочта» в Минском р-не, в д. Острошицкий Городок. Расположена в смешанном лесу, в 2 км от водохранилища *Вяча*. Открыта в 1975, в 2004—06 проведена реконструкция. Работает круглый год. Рассчитана на 58 мест. Дети принимаются с любого возраста. Проживание в 3-этажном корпусе и коттедже. Имеются танцплощадка, сауна с бассейном, волейбольная площадка, футбольное поле, бильярд, теннис, лыжная база. Проводятся культурно-развлекательные и спортивные мероприятия.

ДРИВЯТЫ, Д р и в я т ы, озеро в Браславском р-не Витебской обл., в бассейне р. Друйка, у г. Браслав. Входит в *Браславскую группу озёр*. Площадь 36,1 км², длина 9,86 км, максимальная ширина 4,5 км, максимальная глубина 12 м, длина береговой линии 37,6 км. Площадь водосбора 423 км². Котловина подпрудного типа. Склоны котловины покрыты лесом. Берега песчаные и

песчано-галечниковые, на значительных участках заболоченные. Пойма шириной от 20 до 200 м, покрыта водно-болотной растительностью и кустарником. Мелководная зона широкая (150—300 м) и пологая, глубоководная осложнена мелями и впадинами. 6 островов общей площадью 0,92 км². Дно до глубины 3,5—5 м выстлано песками и опесчаненными отложениями, глубже — илами и сапропелями. Впадают реки Усвица, Золвица, Окунёвка, Рака, 6 ручьёв, вытекает р. Друйка. Ширина прибрежной полосы растительности от 35 до 200 м; встречаются редкие для флоры Беларуси виды. Водятся около 20 видов рыб, отмечено гнездование лебедя-шипуна. В составе национального парка *Браславские озёра*. На берегу озера база отдыха «Дривяты».

ДУБ, озеро в Гродненском р-не, в бассейне р. Пыранка. Расположено в 43 км к северо-востоку от г. Гродно, в 12 км к северо-востоку от санатория «Поречье». Площадь 0,34 км², длина 1,38 км, максимальная ширина 0,34 км, максимальная глубина 4 м, длина береговой линии 3,22 км, объём воды 0,79 млн. м³. Берега озера ровные, пологие, сложены аллювиальными песками. Прибрежная часть шириной от 2 до 4 м, заросла тростником. Озеро со всех сторон (кроме восточного) окружено смешанным лесом. Восточный берег под пашней. Донные отложения представлены сапропелями оливково-серого цвета, пластичными, максимальная мощность – 8 м. Сапропели лечебные пресноводные характеризуются как бессульфидные низкозольные. Площадь залежи 0,2 км², средняя мощность 3 м, запасы 600 тыс. м³ (категория С₂).

«**ДУБРОВЕНКА**», санаторий транспортного республиканского унитарного предприятия “Могилёвское отделение Белорусской железной дороги” в Могилёвском р-не, в 7 км от Могилёва, возле станции Польшковские Хутора. Расположен в лесопарковой зоне. Открыт в 1982 как санаторий-профилакторий, с 2002 санаторно-оздоровительный комплекс, с 2006 санаторий. Рассчитан на 100 мест. Дети принимаются с 3 лет. Включает 5-этажный жилищно-медицинский, 2 3-этажных детских спальных и 2-этажный детский медицинский корпуса, клуб-столовую. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сульфато-магниево-кальциевая минеральная вода (минерализация 2,6 г/дм³) для питья и рассол хлоридно-натриевого состава (минерализация 46,1 г/дм³) для лечебных ванн, плавательного бассейна, контрастных бассейнов сауны. Профиль лечения: болезни системы кровообращения, костно-мышечной и нервной систем, органов пищеварения. Функционируют лечебные кабинеты: тепло-, электросветолечения, ингаляций, магнито-, лазеро-, арома-, иглорефлексотерапии, психологической разгрузки, зал лечебной физкультуры, процедурный; косметического и механического массажа; мини-сауна «Кедровая бочка», солярий, бювет минеральной воды. Функционирует водолечебница (подводный душ-массаж, циркулярный, восходящий, душ Шарко, веерный, шотландский и ниточный души, вакуумный массаж, ванны и сауна с 2 контрастными бассейнами и гидромассажными процедурами). Основные методы лечения: бальнео- и электросветолечение, ингаляции, лечебная физкультура, лечебный массаж,

питьевое лечение минеральной водой. Питание в столовой на 105 мест (заказное меню, диеты № 1, 7, 9, 10, 15). Для проведения досуга имеются зрительный и танцевальный залы, библиотека с читальным залом, игровые комнаты (бильярд, шахматы, шашки, настольный теннис), детская площадка (фонтан, качели, песочница, скульптуры). Действует пункт проката (лыжи, коньки, мячи и др.). Территория санатория прекрасно благоустроена, есть зимний сад. Для отдыхающих организуются танцевальные вечера, концерты, вечера поэзии и романсов. Предлагаются экскурсии в храмы Могилёва (костёл святого Станислава 18 в., Свято-Никольский женский монастырь 17—18 вв. церковь святых Бориса и Глеба 19 в.), посещение музеев (областной краеведческий, истории города, этнографии, художественный В.Бялыницкого-Бирули, областной художественный имени Н.В.Масленикова).

«ДУДИНКА», оздоровительный центр республиканского унитарного производственного предприятия «Белорусский автомобильный завод» в Борисовском р-не Минской обл., в 3 км от г. Борисов, возле д. Дудинка. Расположен в хвойном лесу, на берегу р. Березина (бассейн Днепра). Основан в 1965. Рассчитан на 100 мест. Включает 3-этажный спальный и 4-этажный лечебный корпуса, соединённые переходом, отдельно стоящее здание столовой. Природный лечебный фактор -- благоприятный климат. Медицинский профиль – общетерапевтический. Применяются физиотерапевтические процедуры, бальнео-, электро-, свето-, теплолечение, массаж, ингаляции, спелео-, фито-, арома-, иглорефлексо-, механотерапия, лечебная физкультура. Питание в столовой на 100 мест (заказное меню, диеты № 5, 9, 15). К услугам отдыхающих библиотека, конференц-, танцевальный и тренажёрный залы, спортплощадка, бильярд, настольный теннис, охраняемая автостоянка. На берегу р. Березина оборудован пляж. Проводятся культурно-массовые мероприятия, танцевальные вечера, дискотеки, тематические вечера, экскурсии.

ДУШ, водная процедура, при которой на кожу воздействует вода в виде струи или многих струй различной температуры и давления, дозируемой специальным аппаратом, пультом управления (душевой кафедрой). Души назначают курсами как самостоятельный курс лечения либо в комплексе с другими процедурами, иногда как вводные и заключительные процедуры. При помощи душа можно производить самые разнообразные сочетания термического и механического раздражителей. Применяют души: струевой (Шарко), шотландский, веерный, дождевой, пылевой, игольчатый, восходящий (промежностный), циркулярный, а также *душ-массаж*. Душ Шарко проводят на расстоянии 3–3,5 м от душевой кафедры воздействуя на отдельные участки тела, начиная с ног и спины (за исключением головы, лица, молочных желез, половых органов). Начинают и заканчивают процедуру веерной струёй. Температура воды в начале 35--32° С, в конце лечения 20--15° С, давление струи 1,5–3 атм, продолжительность процедуры 1–5 минут. При шотландском душе больного подвергают попеременно действию воды, то горячей (37–45° С) в течение 30–40 секунд, то холодной

(25–10° С) в течение 15–20 секунд (процедуру повторяют 4–6 раз). Дождевой, игольчатый души оказывают меньшее раздражающее действие. Души освежают больного, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов, усиливают обмен веществ, оказывают успокаивающее действие. Назначают при функциональных заболеваниях нервной системы, нарушениях обмена веществ. Противопоказания см. в ст. *Водолечение*.

ДУШ-МАССАЖ, лечебная процедура, при которой больного массируют под водяным душем. Бывает общим и местным. Общий душ-массаж проводят на высокой кушетке, над которой смонтирована горизонтальная водонесущая труба с закреплённой на ней на одинаковом расстоянии друг от друга 3–4 сетками для дождевого душа. При местном душе-массаже струю воды из шланга направляют на соответствующий участок тела (конечность, область сустава и т.д.) и массируют под струёй. Широкое распространение получил подводный душ-массаж, при котором больного массируют струёй воды при использовании специального оборудования со шлангом и набором наконечников, позволяющих направлять на тело больного под водой струю требуемого давления. Общий или местный подводный душ-массаж проводят в ванне или бассейне. Давление струи от 1 до 3–4 атм. Курс лечения 15–20 процедур, ежедневно или через день по 15–45 минут. В основе лечебного действия лежит механическое и термическое раздражение. Подводный душ-массаж улучшает крово- и лимфообращение, а тем самым и питание тканей, стимулирует обмен веществ и способствует более быстрому рассасыванию воспалительных очагов. Показаниями к применению подводного душа-массажа являются болезни обмена веществ (ожирение, подагра), последствия травматических поражений опорно-двигательного аппарата, заболевания суставов различной этиологии (исключая туберкулёзную), заболевания мышц и сухожилий, последствия повреждений и заболеваний периферической нервной системы (радикулиты, плекситы, невриты, невралгии), вяло гранулирующие варикозные язвы и др. Особенно эффективен душ-массаж в сочетании с гимнастикой под водой, а также грязелечением.

ЖДАНОВИЧИ, бальнеогрязевый и климатический курорт республиканского значения в Минском р-не, в 12 км к северо-востоку от Минска, возле водохранилищ Заславское (Минское море), Криница и Дрозды. Основан в 1922. Освоение местности связано с деятельностью известного врача и общественного деятеля И.У.Здановича, который высказал предположение, что в недрах его дачного участка может быть минеральная вода. Площадь курортной зоны 0,1 тыс. га. Климат умеренно континентальный со значительным влиянием влажного атлантического воздуха. Зима мягкая; средняя температура января -6,9 °С. Лето умеренно тёплое; средняя температура июля 17,7 °С. Осадков выпадает 698 мм в год. Продолжительность солнечного сияния за год составляет 1790 часов, в т.ч. в июле 269 часов. Для летних видов отдыха благоприятный период со среднесуточной температурой выше 15 °С составляет 90 дней. Среднесуточная температура воды в водоёмах выше 17°С на протяжении

Литература

- Блакiтны скарб Беларусi. Мн., БелЭн, 2007. – 480 с.
- Данилова Н.А. Климат и отдых в нашей стране: (Европейская часть. Кавказ). – М., Мысль, 1980. – 156 с.
- Кудельский А.В. Рассказы о воде: Белорусские криницы. – Мн.: Наука и техника, 1981. – 119 с.
- Кудельский А. В., Пашкевич В. И., Ясовеев М. Г. Подземные воды Беларуси. Мн., 1998.- 260 с.
- Курорты. Энциклопедический словарь/Гл. ред. Е.И Чазов. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – 592 с.
- Пирожник И.И. Основы географии туризма и экскурсионного обслуживания. Мн.: Университетское, 1985. – 253 с.
- Пирожник И.И. Проблемы рекреационного природопользования в Беларуси//Выбранные работы Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта: У 7 т. Т. 7. Біялогія. Геаграфія. - Мн.: БДУ, 2001, с. 501-525
- Потаев Г.А. Рекреационные ландшафты: охрана и формирование. Мн., 1996.
- Проектирование и создание малых ландшафтно-архитектурных форм (комплексов). – Мн., 2006. – 256 с.
- Санаторно-курортное лечение и оздоровление населения Республики Беларусь в 2007 году. - Мн., 2008
- Смолянский Б.Л., Абрамова Ж.И. Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров. - Л.: Медицина, 2004. – 304 с.
- Туристские регионы Беларуси. Мн.: БелЭн, 2008. – 608 с.
- Царфис П.Г. География природных лечебных богатств СССР: (Куртологические аспекты). – М.: Мысль, 1986. – 237 с.
- Улащик В.С. Домашняя физиотерапия или как избавиться от болезней и укрепить здоровье без лекарств. – Мн.: Беларусь, 1993. – 287 с.
- Улащик В.С. Физиотерапия. – Мн., Книжный дом, 2008. – 639 с.
- Шалькевич Б.В., Хасин Л.Х. Курорты и места отдыха Белоруссии. – Мн.: Полымя, 1984. – 160 с.
- Ясовеев М.Г., Логинов В.Ф., Кашицкий Э.С., Пирожник И.И. Курорты и рекреация в Беларуси. Могилёв: Бел.-Рос. Ун-т, 2005. – 489 с.
- Зюенков М.В. Курорты и санатории Беларуси (отбор и порядок направления больных): Метод.реком.-Мн.:МГМИ, 2000.-39 с.
- Олиференко В.Т. Водотеплолечение. – М.: Медицина, 1986, 288 с.
- Справочник по физиотерапии/ В.Г.Ясногородский, Т.В.Карачевцева, Н.И.Стрелкова и др./ Под ред. В.Г.Ясногородского.-М.: Медицина, 1992.- 512 с.