

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.

(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

всего комфортного летнего периода благоприятствует организации купально-пляжного отдыха. Живописная холмистая местность, большой массив соснового леса и сообщаемые между собой водохранилища Заславское, Дрозды, Криница создают благоприятные условия для проведения климатотерапии и купаний летом. Основные лечебные факторы: минеральные воды сульфатно-хлоридно-натриевая с минерализацией 11,5 г/дм³ и хлоридно-натриевая с минерализацией 3,5—4,5 г/дм³, которые используются соответственно для ванн и питьевого лечения, а также благоприятный климат. Минеральные воды курорта — близкий аналог минеральных вод «Буйская», «Феодосия» (Украина), «Липецкая» (Россия), «Чартакская» (Узбекистан). Профиль курорта — болезни желудка и кишечника, печени и жёлчных путей, нарушения обмена веществ. Функционируют санатории «Криница», «Белорусочка», «Пралеска», оздоровительные центры «Лазурный», «Свитанок», оздоровительный комплекс «Ракета», детский реабилитационно-оздоровительный центр «Ждановичи», студенческий санаторий-профилакторий «Политехник» и др. Экскурсионные объекты: костёлы Воздвижения Святого Креста (1839—41), Пресвятой Девы Марии и монастырь иезуитов (2-я половина 17 – начало 18 в.), Пресвятой Троицы (1861—64), Симеона и Елены (1908—10), Петропавловский собор (17 в.), церкви Марии Магдалины (1847), Александра Невского (1896—98), Лошицкий усадебно-парковый комплекс (18—19 в.) и др., музеи, в т.ч. Национальный художественный музей, Белорусский государственный музей истории Великой Отечественной войны, Национальный музей истории и культуры Республики Беларусь и др. в Минске, историко-культурный заповедник «Заславль», Спасо-Преображенская церковь (1577), костёл Пресвятой Девы Марии (1774) в г. Заславль, историко-культурный комплекс «Линия Сталина» и др.

“ЖДАНОВИЧИ”, детский реабилитационно-оздоровительный центр (ДРОЦ) Департамента по ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС в д. Ждановичи Минского р-на, в 10 км от Минска. Находится в хвойном лесу, на берегу водохранилища Криница. Образован в 1998. Рассчитан на 330 мест. Дети принимаются с 6 лет. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, источник минеральных вод. ДРОЦ является специализированной санаторно-курортной организацией, принимающей детей, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС, организованными группами. Располагает современной материальной базой, лечебно-диагностическими методами и услугами: электро-, свето-, теплотечение, спелео-, арома-, фитотерапия, ингаляции, массаж, водолечение, сауна с плавательным бассейном, лечебная физкультура в зале и бассейне, ультразвуковая диагностика, пикфлоуметрия, СИЧ-исследования, стоматологическое лечение. Питание в столовой на 400 мест (заказное меню, диета № 15). С детьми работают педагоги, медики, психологи. Проводятся уроки психопрофилактики, психокоррекционные тренинги, творческие занятия с элементами арттерапии, сюжетно-ролевые игры, психокоррекционная работа. В центре созданы все условия для обеспечения учебного процесса, школа располагает учебными аудиториями,

библиотекой. Для активного отдыха имеются теннисные корты, спортивный зал, настольный теннис, лыжи, коньки, роликовые коньки; работают клуб, интернет-кафе, сауна, баня. Для проведения семинаров, конференций оборудованы 2 конференц-зала (на 300 человек и на 50 человек). Организуются культурно-развлекательные мероприятия, экскурсии в Хатынь, Заславль, Минск.

ЖЕЛЕЗИСТЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ, воды различного ионного состава, в основном слабо- и среднеминерализованные, содержащие не менее 20 мг/дм³ железа. Бальнеологический тип минеральных железистых вод в Беларуси выделен сравнительно недавно. По химическому составу они представляют собой хлоридные магниево-кальциево-натриевые воды невысокой минерализации (4,5 г/дм³), впервые изучены в зоне сочленения Припятского прогиба и Микашевичско-Житковичского выступа. Железистые воды, перспективные для использования в бальнеологических целях, вскрыты при проведении геологоразведочных работ на месторождении строительного камня на южном склоне Микашевичского горста двумя скважинами в интервале глубин 150--178 м. Отложения пинской свиты верхнего протерозоя, к которым приурочены железосодержащие воды, представлены песками и песчаниками с прослоями глин общей мощностью 122 м. Перекрываются они толщей терригенных (песчано-глинистых) кайнозойских образований мощностью 45 м. Водовмещающие пинские отложения подстилаются породами нижнепротерозойского интрузивного комплекса (диориты, граниты и гранодиориты). На участке проявления железистых вод водоносный горизонт пинской свиты представляет собой выклинивающийся пласт, ограниченный с севера практически водонепроницаемыми породами кристаллического массива. К югу он постепенно погружается под кайнозойские отложения, а на расстоянии примерно 1 км и более перекрывается и породами глинисто-мергелистой толщи верхнего девона. Содержание двухвалентного железа в минеральной воде достигает 86 мг/дм³, что позволяет отнести её к крепким железистым водам. Из других бальнеологически активных компонентов установлен бром – до 5 мг/дм³. Формирование бальнеологических концентраций двухвалентного железа в минеральных водах происходит за счёт углекислотного выщелачивания и растворения железосодержащих пород и минералов в условиях восстановительной гидрогеохимической обстановки. Окислы железа содержатся в минеральных водах различного химического состава. Соединения железа стимулируют образование эритроцитов, повышают содержание гемоглобина, способствуют общему укреплению организма. Питьё железистых вод рекомендуют при гипохромных анемиях, остром малокровии после кровопотерь и заболеваний, малокровии.

«ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИК», санаторий транспортного республиканского унитарного предприятия «Витебское отделение Белорусской железной дороги» в Витебском р-не, в 15 км от г. Витебск, в д. Малые Лётцы, на курорте *Лётцы*. Расположен в смешанном лесу, на берегу озера *Шевино*.

Открыт в 1969. Рассчитан на 100 мест. Дети принимаются с 4 лет. Размещение в 5-этажном корпусе. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сульфатная кальциево-натриевая минеральная вода. Профиль лечения: болезни сердечно-сосудистой, нервной систем, органов дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата. В систему бальнеолечения входит большой ассортимент ванн (жемчужные, кислородные, углекислые, минеральные, хвойные, скипидарные, торфооксидатные, вихревые) и душией (Шарко, циркулярный и др.), установка подводного вытяжения позвоночника с автоматическим гидромассажем, гидромассаж, орошение дёсен минеральной водой. Функционируют кабинеты функциональной диагностики, электрокардиографии, физио-, лазерной, магнито-, спелео-, гало-, психо-, иглорефлексотерапии, электро-, свето-, теплолечения, акупунктуры, массажа, механотерапии, лечебной физкультуры, стоматологический. Украшение здравницы -- зимний сад с фитобаром. Установлен бювет для питьевого употребления добываемой здесь минеральной воды. Для лечения применяются аэро-, гелио-, талассотерапия, фиторелаксация. Работает столовая на 148 мест (заказное и банкетное меню, диеты № 1, 2, 5, 7, 9, 10, 15). К услугам отдыхающих кино- и танцевальный залы, библиотека, караоке, тренажёрный зал, фитнес-центр, открытый теннисный корт, волейбольная площадка, детский городок, бильярд, сауна. На территории санатория расположены торговый центр, кафе, салон красоты, солярий, почтовое отделение и газетный киоск, Дом быта и Дом культуры. Для любителей позагорать и покупаться обустроен песчаный пляж на озере Шевино. Организован прокат туристского и спортивного снаряжения. Во время отдыха можно совершить обзорные экскурсии по Витебску и Полоцку.

«ЖЕЛЕЗНЯКИ», оздоровительный комплекс филиала «Центр физкультурно-оздоровительной работы» Витебского республиканского унитарного предприятия электроэнергетики «Витебскэнерго» в Витебском р-не, в 20 км от г. Витебск, в 3 км к западу от г.п. Руба. Расположен в лесном массиве, на правом берегу р. Западная Двина. Открыт в 1975. Рассчитан на 120 мест. Дети принимаются с 5 лет. Состоит из 3-этажного главного, 2-этажных спального и оздоровительного корпусов. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сапропели. Медицинский профиль – общетерапевтический. Лечебная база расположена в главном и оздоровительном корпусах и представлена следующими кабинетами: физиотерапевтический, теплолечения, мануальной терапии, водогрязелечебница, лечебной физкультуры, ручного массажа, фитотерапии, процедурный. Работают столовая на 120 мест (диеты № 1,5, 9, 10, 15), бар, баня, сауна, солярий, библиотека. Для активного отдыха имеются спортплощадка, тренажёрный зал, открытый теннисный корт, настольный теннис, бильярд, прокат спортивного инвентаря, пляж. Проводятся культурно-массовые мероприятия, экскурсии в усадьбу И.Е.Репина «Здравнёво», дом-музей Марка Шагала, обзорная по Витебску и др.

«ЖЕМЧУЖИНА», детский реабилитационно-оздоровительный центр управления образования Витебского облисполкома в Лепельском р-не Витебской обл., в 12 км от г. Лепель, в д. Боровка 1. Расположен в сосновом лесу, на берегу озера Щибот. Открыт в 2002. Рассчитан на 484 места. Проживание в 2 3-этажных корпусах; в 2006 введён лечебный корпус. Все здания объединены по второму этажу закрытыми переходами со школой, столовой, лечебными и культурно-массовыми помещениями. Отдыхающие проходят доврачебный и первичный осмотры врача с назначением лечения, ведутся периодические осмотры детей. По показаниям – осмотр узкими специалистами. Диагностические кабинеты оснащены современным оборудованием (УЗИ, КФД, электропунктурной диагностики), имеется клиническая и биохимическая лаборатория. Работают кабинеты электролечения (гальванизация и лекарственный электрофорез, низкочастотная электро-, ультравысокочастотная и крайневысокочастотная терапия, аэроионотерапия, ультразвуковая терапия, электросон, местная дарсонвализация), магнитотерапии (импульсное магнитное поле), светолечения (лазеро-, магнитолазерная терапия, ультрафиолетовое облучение, солярий, биоптрон), ингаляций (с ротоканом, с настойкой календулы, масляные, щелочные), аромафитотерапии. Залы лечебной физкультуры и механотерапии оборудованы велотренажёрами, беговой дорожкой, вибромассажёром, массажёром «Бодрость», дисками «Здоровье», эспандерами, и др. Имеются грязелечебница, ванное отделение (контрастные и лечебные ванны с хвойным концентратом и др.), подводный душ-массаж. Функционирует фитобар, в котором проводится лечение фиточаями (грудной, желудочно-кишечный, почечный, седативный, желчегонный сборы). По показаниям применяется медикаментозная терапия. Широко используется аэро-, гелиотерапия, купание в летний период. Питание в столовой в одну смену (диеты № 1, 5, 7, 8, 15). Проводится 100% витаминотерапия и питьевое лечение минеральной водой. В центре имеется школа, рассчитанная на одновременное посещение 330 человек. Обучение детей проходит в 2 смены. Оборудованы помещения для кружковой работы, игровые, комнаты отдыха, актовый зал, музыкальная студия, видеосалон, библиотека, зал компьютерных игр. Спортивный комплекс включает волейбольную, гандбольную, баскетбольную, футбольную и теннисную площадки, спортивный городок, ямы для прыжков в длину, беговую дорожку, закрытый спортивный зал. Центр оснащён спортивным инвентарем (коньки, лыжи, велосипеды, роликовые коньки). Создан ландшафтный парк с редкими растениями, кустарниками и деревьями. На берегу озера пляж, для самых маленьких детей дамбой отделён «лягушатник». Отдыхающим предлагаются экскурсии в Березинский биосферный заповедник, Полоцк, Лепель, Витебск и др. Разработаны туристские маршруты для пеших и велосипедных походов, а также маршрут лечебного туризма вокруг озера Щибот, организованы прогулки на теплоходе по Лепельскому озеру.

«ЖЕМЧУЖИНА», санаторий открытого акционерного общества «Гродно Азот» в Гродненском р-не. Расположен в лесном массиве в урочище

Грандичи, на берегу р. Нёман. Открыт в 1967, до 2006 санаторий-профилакторий. Рассчитан на 90 мест. Размещение в 4-этажном спальном корпусе. В 2006—08 проведена реконструкция санатория. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сапропелевые грязи озера *Дикое* (Дятловский р-н). Профиль лечения: болезни системы кровообращения, костно-мышечной, нервной систем. 3-этажный лечебный корпус оснащён современным оборудованием для проведения водолечения (бассейн с сауной и душем-каскадом, ванны, души) и др. лечебных процедур (электрогрязе- и электросветолечение, парафиновые и озокеритовые аппликации, лазеротерапия, ручной и вибомассаж, ингаляции травяные, щелочные, лекарственные, масляные, спелео-, медикаментозная терапия, лечебная физкультура и механотерапия, ЭКГ-диагностика и др.). Питание в столовой на 100 мест (заказное меню). На территории санатория оборудованы спортивные (волейбольная, баскетбольная, для мини-футбола, бадминтона) и детские площадки, бильярдная. Организуются экскурсии в Гродно.

«ЖЕМЧУЖНЫЙ», санаторий открытого акционерного общества «Пинское промышленно-торговое объединение «Полесье» в г. Пинск Брестской обл. Расположен в живописном месте, на берегу р. Пина. На территории санатория высажены сосновые и липовые аллеи, голубые ели, туи, растёт яблоневый и абрикосовый сад. Открыт в 1989. Рассчитан на 110 мест. Дети принимаются с 3 лет. Включает 4-этажный спальный и 2-этажный лечебный корпуса, соединённые переходной галереей. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сапропелевые грязи озера *Дикое* (Дятловский р-н). Профиль лечения: болезни костно-мышечной и нервной систем, органов дыхания. Лечебно-оздоровительные услуги: теплолечение (озокерито-парафинолечение с гальваногрязелечением), различные виды массажа, ингаляции, гало-, фито-, арома-, КВЧ-, магнито-, лазерная терапия и др. Водолечебница имеет полный набор ванного оборудования, душевой зал с кафедрой, подводный душ-массаж, бассейн. Работают столовая на 120 мест (заказное меню, диета № 15), бар, сауна, видеосалон, библиотека. Для занятий физкультурой оборудованы тренажёрный зал, футбольное поле, волейбольная площадка, спортгородок. Имеются игровая комната и площадка (лесенки, турники) для детей. Проводятся дискотеки, конкурсы, вечера отдыха и др. Экскурсии: автобусные – в национальный парк Беловежская пуца, Жировичский монастырь (д. Жировичи Слонимского р-на); пешая – по г. Пинск; теплоходная – по р. Пина.

«ЖУРАВИНКА», детский оздоровительный центр открытого акционерного общества «Ковры Бреста» в Брестском р-не, в 10 км от Бреста, в д. Волки. Расположен в сосновом бору, на берегу р. Мухавец. Открыт в 1993, до 2006 санаторий-профилакторий. Рассчитан на 255 мест. Природный лечебный фактор -- благоприятный климат. Медицинский профиль: заболевания органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервной системы. Применяются водо-, теплолечение, фито-, физио- и спелеотерапия, массаж, лечебная физкультура и др.

«ЖУРАВУШКА», санаторий республиканского унитарного предприятия «Минскхлебпром» в Мядельском р-не Минской обл. Находится в сосновом лесу, на берегу озера *Нарочь*; в составе курорта *Нарочь*, на территории национального парка *Нарочанский*. Основан в 1989, до 2007 пансионат с лечением. Рассчитан на 259 мест. Дети принимаются с 4 лет. Включает 2 3-этажных спальных, 2-этажный лечебный корпус, столовую. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, слабощелочная среднеминерализованная (6 г/дм³) хлоридно-сульфатно-натриевая вода «*Нарочанская*», сапропелевые грязи озера *Дикое* (Дятловский р-н). Профиль лечения: болезни системы кровообращения и органов дыхания. Функционируют клиническая и биохимическая лаборатория, оборудованные необходимой аппаратурой для выполнения клинических анализов крови и мочи, глюкозы крови, свёртываемости крови, холестерина, АЛТ, АСТ, билирубина, креатинина, кабинет функциональной диагностики с 6-канальным электрокардиографом. В составе лечебной базы кабинеты электросвето-, теплотечения (проводятся парафино-озокеритовые, травяные и грязевые аппликации), сухих углекислых ванн, гало-, спелео-, психотерапии, массажные, кишечный (микро- и очистительные клизмы), ингаляций (проводятся щелочные, с эвкалиптом, с прополисом, маслом ментола и др. лекарствами ингаляции), зал лечебной физкультуры, оборудованный тренажёрами. Водолечебница включает ванное отделение, душевой зал с кафедрой, 2 кабинета подводного душа-массажа. Предлагаются ванны: морские, йодобромные, травяные, жемчужные, хвойные, скипидарные, с оксидатом торфа, ароматические, их комбинации. Работает фитобар с 14 посиндромными травяными сборами: иммуновитаминный, грудной, почечный, желчегонный, желудочный № 1 и № 2, гипотензивный, гипертензивный, противоатеросклеротический, противовоспалительный, седативный, слабительный, противодиабетический, противоаллергический. Для лечения активно применяется аэро-, гелио-, талассотерапия. В процессе оздоровления можно получить консультации психо-, физиотерапевта, гериатра. Столовая включает 2 зала на 140 и 160 мест, банкетный зал. Питание по заказному меню и диетическое (диеты № 5, 7, 9, 10, 15). Работают бар, летнее кафе, баня-сауна с бассейном, солярий. В санатории имеются киноконцертный зал, библиотека, летняя танцплощадка, бильярд, спортивные площадки. Организован прокат спортивного инвентаря (настольный теннис, велосипеды, лыжи, мячи, бадминтон, шашки, шахматы и др.). Пляж оборудован душевыми кабинами с горячей и холодной водой, имеются медицинский пост, спасательная станция, пирс, пункт проката плавсредств, лежаков, шезлонгов и др. Проводятся культурно-массовые мероприятия: календарные праздники, танцевально-развлекательные программы, профессиональных артистов и звезд белорусской эстрады, концерты, демонстрируются кинофильмы; пешие и автобусные экскурсии, предлагаемые турбюро национального парка Нарочанский.

ЗАВИЩАНСКОЕ, Завищовское, озеро в Ивановском р-не Брестской обл., в бассейне р. Пина, в 18 км к юго-востоку от г. Иваново, в 6 км к югу от д. Потаповичи. Площадь 1,3 км², длина 1,7 км, максимальная ширина 1 км, максимальная глубина 10,7 м, длина береговой линии 4,4 км. Склоны котловины высотой до 2 м, поросли лесом и кустарником. Берега местами заболочены. На северо-востоке вытекает Завищанский канал. Входит в зону отдыха Завишье. На берегу озера санаторий «Алеся».

ЗАГАР, потемнение кожи, возникающее вследствие избыточного образования пигмента меланина в её наружном слое под влиянием ультрафиолетовых лучей (солнца или искусственных источников); защитная реакция организма. Пигментация кожной поверхности связана с ультрафиолетовой радиацией областей А и В (пигментообразующей является коротковолновая часть видимого спектра с $\lambda < 440$ нм). Косвенной оценкой общебиологического действия ультрафиолетового облучения на организм является способность вызывать эритему, т. е. покраснение кожи. Основанием для такой оценки является то, что излучение, обладающее наибольшим эритемным действием, обладает и наибольшим антирадитным действием. Поэтому для оценки биологической эффективности ультрафиолетового облучения используют понятие эритемная облучённость: это величина потока, оцениваемая по эритемному действию, единица измерения – «эр» (такая мощность ультрафиолетовой радиации, которая производит такое же эритемное действие, как 1 Вт при $\lambda=297$ нм). Наиболее благоприятным временем для загорания являются утренние часы в безветренную погоду, когда солнечная радиация богаче ультрафиолетом и отсутствует опасность перегрева и ожога. Первый приём ультрафиолетового облучения должен длиться не более 10—15 мин., постепенно пребывание на солнце увеличивается до 1,5—2 часов. Длительное пребывание на солнце вызывает общее недомогание, головную боль, повышение температуры тела; может возникнуть ожог кожи, солнечный удар.

«ЗАГОРЬЕ», оздоровительный центр республиканского унитарного предприятия электросвязи «Белтелеком» в Минском р-не, в 20 км от Минска, возле д. Заямочное. Расположен в лесном массиве. Открыт в 2004. Рассчитан на 238 мест. Дети принимаются с 3 лет. Состоит из 4 жилых (2 2-этажных, 2 3-этажных) и главного корпусов, соединённых переходами. Природный лечебный фактор -- благоприятный климат. Профиль лечения: болезни сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, иммунная недостаточность и болезни органов дыхания, психические расстройства и синдром хронической усталости, аллергические заболевания, а также коррекция избыточного веса. Лечебный корпус представлен сауной, 2 бассейнами с горкой и гидромассажными установками; универсальными жемчужными вихревыми ваннами с гидромассажем, мини-бассейнами с контрастной ароматической водой для закаливания и лечения избыточного веса, кабинетами арома-, психо-, музыка-, фитотерапии, массажа, лечебной физкультуры. Физиотерапевтическое отделение включает кабинеты магнито-, лазеротерапии, электросвето-, грязе-, теплотечения, аппаратного --

релаксационного массажа, сухих углекислых ванн, ингаляций, вертикальный турбо солярий. Тренажёрный зал укомплектован оборудованием с программным обеспечением, где отдыхающим подбирается комплекс упражнений по индивидуальной методике. Диагностическое отделение оснащено новейшей медицинской аппаратурой, на которой можно пройти следующие обследования: реоэнцефало-, реовазо-, спирография, компьютерные ЭКГ, детальное ультразвуковое исследование всех органов и систем организма. Работают столовая на 300 мест (заказное меню, диеты № 5--10, 15), бар, баня. В распоряжении отдыхающих спортивный, актовый и танцевальный залы, видеосалон, библиотека с читальным залом, тир, пункт проката (велосипеды, ролики, коньки, лыжи, спортивный инвентарь). Можно провести время за игрой в бильярд или настольный теннис. На территории центра расположены футбольная, волейбольная и баскетбольная, детская площадки, теннисные корты, открытая летняя эстрада. Ежедневно проводятся развлекательные мероприятия; организуются экскурсии в Минск. В летний период оздоровительный центр работает как детский оздоровительный лагерь (на 300 человек).

ЗАКАЛИВАНИЕ, повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию метеорологических факторов (холод, высокая температура, влажность, движение воздуха и др.). В системе физического воспитания основными средствами закаливания являются естественные факторы (воздух, вода, солнечные лучи), планомерно используемые в виде воздушных и солнечных ванн и водных процедур (см. *Аэротерапия, Водолечение, Гелиотерапия*). Закаливание тесно связано с общим приспособлением организма к окружающей среде и имеет большое значение в акклиматизации человека. В его основе лежит многократное воздействие на организм раздражителей (холода, тепла и др.) и развитие по механизму условных рефлексов приспособительных реакций, функциональных и морфологических изменений защитного характера. Универсального метода закаливания ко всем неблагоприятным факторам среды нет. Устойчивость организма в процессе закаливания вырабатывается только к тому фактору, который применяется длительно и систематически. Закаливание положительно влияет на функции всех органов, повышает работоспособность и общую реактивность организма, укрепляет здоровье.

ЗАЛАВИЧИ, озеро в Дрогичинском р-не Брестской обл., в бассейне р. Припять. Расположено в 30 км к юго-западу от г. Дрогичин, в 7 км к северо-западу от д. Радостово. Площадь 0,12 км², длина 0,6 км, максимальная ширина 0,48 км, максимальная глубина 1,2 м, средняя 0,7 м, длина береговой линии 1,8 км, объём воды 0,08 млн. м³. Берега повсеместно заболочены, закустарены и в основном сплавинные. Вода в озере тёмно-коричневая. Повсеместно развиты полупогруженные макрофиты – кубышка, кувшинка, рдесты. Месторождение сапропеля разведано в 1983 по категории С₂. Средняя мощность сапропеля 8,4 м, максимальная 10,3 м, на прибрежных участках колеблется от 7 до 9 м. Разведанный сапропель пригоден для использования в грязелечении.

ЗАОЗЕРСКОЕ, озеро в Бельничском р-не Могилёвской обл., в бассейне р. Клева. Расположено в 16 км к северо-западу от г.п. Бельниччи, возле д. Заозерье. Площадь 0,6 км², длина 1,01 км, максимальная ширина 0,75 км, максимальная глубина 9 м, средняя 5 м, длина береговой линии 2,92 км, объём воды 3,01 млн. м³. Обследовано в 1976. Месторождение отличается заболоченными берегами, слабой проточностью и поэтому содержит экологически безопасные, не затронутые техногенезом сапропели. Сапропелевая залежь сосредоточена в центре котловины и занимает площадь 27,7 га. В прибрежной части на глубине 3--4,5 м залегает торф мощностью до 1,5 м. Берега озера сложены торфом верхового типа. Средняя расчётная мощность сапропеля 1,4 м, максимальная 3,4 м, общий объём 382 тыс. м³ (категория С₂). Резерваты сапропеля в озере предназначены для обеспечения грязями лечебно-оздоровительных учреждений Орши и Могилёва.

ЗАПАДНАЯ ДВИНА, река в России, Беларуси и Латвии (латышское название Даугава). Длина 1020 км, на территории Беларуси 328 км (среднее течение). Площадь водосбора 87,9 тыс. км², в Беларуси 33,2 тыс. км². Вытекает из озера Корякино на Валдайской возвышенности, впадает в Рижский залив Балтийского моря. Основные притоки: Торопа, Оболь, Дрыса, Айвиексте (справа), Межа, Каспля, Лучоса, Улла, Ушача, Дисна, Друйка (слева). Водосбор преимущественно грядово-холмистый; в среднем течении Городокская и Витебская возвышенности, Браславская и северные склоны Свенцянских гряд, значительную часть занимают Полоцкая и Суражская низины, Чашникская равнина. Особенность водосбора — густая речная сеть и обилие озёр; крупнейшие: Освейское, Лукомское, Дрывяты, Нещердо, Снуды, Езерище, Селява. Долина почти на всём протяжении реки глубоко врезанная, шириной в верхнем течении 0,3—0,9 км, в среднем 1—1,5 км, в нижнем 5—6 км. Пойма преимущественно двусторонняя, в Беларуси шириной 0,3—0,5 км, максимальная 2—2,5 км. Русло извилистое, характерны перекаты, острова; выше Витебска, при впадении Дисны и у г. Верхнедвинск, много порогов. Ширина русла в среднем течении 100—150 м (возле посёлка Друя до 700 м). Весеннее половодье высокое, летне-осенняя межень низкая, с частыми дождевыми паводками, зимняя межень устойчивая. Продолжительность купального сезона 71—73 дня. Среднегодовой расход воды возле Витебска 224 м³/с, при выходе за границу республики 468 м³/с. Судходна от Велижа до Верхнедвинска. На реке в пределах Беларуси города Витебск (порт), Полоцк, Новополоцк, Дисна, Верхнедвинск; курорт *Лётцы* с санаторием «*Лётцы*» и базой отдыха «*Лётцы*»; зоны отдыха *Улла*, Туровля.

ЗАСЛАВСКОЕ ВОДОХРАНИЛИЩЕ, Минское море, в 10 км к северо-западу от Минска, в составе Вилейско-Минской водной системы, на территории курорта Ждановичи. Создано в 1956, в 1977 реконструировано и благоустроено. Площадь 25,6 км², длина 12 км, максимальная ширина 4,7 км, максимальная глубина 9,1 м. Объём воды 86,1 млн. м³. Чаша водохранилища — затопленная заболоченная пойма рек Свислочь, Вяча, Ратомка, Чернявка. Есть 3 глубоководных залива (крупнейший Ратомский), 11 островов (об-

щая площадь около 0,29 км²). Дно до глубины 8 м выстлано илом, вдоль бывших русел Свислочи и Вячи — торфом. Летом вода прогревается до 21 °С (поверхностный слой). Замерзает в начале декабря, лёд (толщина 60—70 см) держится до конца марта — начала апреля. Около 10% площади зарастает камышом, тростником, рдестом, аиром. Водосбор (562 м²) крупнохолмистый, расчленённый лощинами и оврагами, с благоприятными микроклиматическими условиями и живописными хвойными лесами. В водохранилище водятся щука, лещ, уклейка, окунь, густера, судак, карась серебряный, карп, пескарь, язь, плотва, краснопёрка, линь, ёрш обыкновенный. На живописных островах гнездовья чаек, уток. Созданы искусственные песчаные пляжи (длина 6 км, ширина 20—50 м). Сооружены каналы для занятий греблей и водным слаломом. Входит в зону отдыха *Минское море*. На берегу санатории «Криница», «Пралеска», «Юность», оздоровительные центры «Звёздный», «Лазурный», «Озёрный», «Энергетик», оздоровительный комплекс ГУО «РУЦ по подготовке, переподготовке и повышению квалификации кадров лесного хозяйства», санаторий-профилакторий БНТУ, профилакторий «Спутник»; Дом рыбака, лодочная станция, спортивные базы, оздоровительные лагеря. Республиканская школа спортивного мастерства по водным видам спорта. Сооружены каналы для занятий греблей и водным слаломом. Созданы искусственные песчаные пляжи шириной 20—50 м. На южном берегу водохранилища лугопарк площадью 330 га. Дамбы обвалования используются здесь как пляжи. По водохранилищу проводится теплоходная экскурсия. Популярное место отдыха минчан, зимней и летней рыбалки.

«ЗВЁЗДНЫЙ», оздоровительный центр республиканского унитарного предприятия «Минский авиаремонтный завод» в Молодечненском р-не Минской обл., в 2 км от г.п. Радошковичи, в д. Удранка. Расположен в сосновом бору, на берегу р. Удранка. Основан в 1980 как санаторий-профилакторий, с 2006 оздоровительный центр. Рассчитан на 320 мест. Дети принимаются с 6 лет. Включает 4 спальных (2- и 3-этажные) и административный (2-этажный) корпуса, клуб-столовую, баню. Оказывает медицинские услуги, в т.ч. при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Применяются водо-, теплолечение, физио- и фитотерапия, массаж, лечебная физкультура и др. Работает столовая на 320 мест (2 зала). К услугам отдыхающих библиотека, кино- и танцевальный залы, летняя танцплощадка, тренажёрный зал, стадион, спортивная площадка, открытый бассейн, сауна, бильярд, настольный теннис. На берегу реки пляж с лодочной станцией (прокат лодок, катамаранов). Организуются культурно-развлекательные мероприятия, экскурсии в Купаловский мемориальный заповедник «Вязынка», историко-культурный комплекс «Линия Сталина», музей материальной культуры «Дудутки» и др.

«ЗДОРОВЬЕ», оздоровительный центр открытого акционерного общества «Гродненский комбинат строительных материалов» в г. Гродно. Расположен в урочище Грандичи, в лесном массиве, на берегу р. Нёман. Открыт в 1989, до 2006 санаторий-профилакторий. Рассчитан на 100 мест. Дети

принимаются с 3 лет. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сапропели озера *Дикое* (Дятловский р-н). Профиль лечения: болезни сердечно-сосудистой и нервной систем, органов движения. Лечебная база представлена кабинетами физиотерапевтическим, теплолечения, фитотерапии, массажа, лечебной физкультуры; применяется водо- (ванны и души) и грязелечение (аппликации и обёртывания). Работает столовая на 100 мест. Проводятся культурно-массовые и спортивные мероприятия.

ЗДРАВНИЦА, общее название санаториев, домов отдыха, пансионатов, оздоровительных комплексов и центров.

«ЗЕЛЁНЫЙ БОР», детский реабилитационно-оздоровительный центр открытого акционерного общества «Солигорскпромстрой» в Солигорском р-не Минской обл., в 13 км от г. Солигорск, возле д. Листопадовичи. Находится в сосновом лесу, на берегу Солигорского водохранилища. Открыт в 1992. Рассчитан на 380 мест. Принимает детей от 7 до 14 лет. Природный лечебный фактор – благоприятный климат. Профиль лечения: реабилитация и оздоровление детей с болезнями органов дыхания, системы кровообращения. Применяются аэро- (фитоклимат соснового бора), галотерапия (галопалаты из блоков природных солевых минералов, галита и сильвенита), водо- (лечебные ванны, души, гидромассаж), теплолечение (парафиновые и озокеритовые аппликации), фито- (сборы из лекарственных растений -- желудочный, желчегонный, успокоительный, витаминный, грудной, противоаллергический, почечный), термо- (сауна), арома-, свето- (солюкс, солярий, биофотон, УФО), электро- (ультразвук, амплипульс, электрофорез), магнитотерапия, ингаляции, ручной массаж, лечебная физкультура в бассейне. Проводится диагностическое обследование детей с бронхолёгочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями (спирометрия, МАС-1, пикфлоуметрия, электрокардиография, ультразвуковая диагностика). Питание 6-ти разовое рациональное, сбалансированное. Назначается курс витаминотерапии. Имеются киноконцертный зал, библиотека, бассейн, спортивные площадки и др. Организуются культурно-массовые и спортивные мероприятия, экскурсии.

«ЗЕЛЁНЫЙ БОР», санаторий закрытого акционерного общества «Атлант» в Минском р-не, в 30 км от Минска, в 2,5 км от станции Зелёное. Расположен в смешанном лесу., в 5 км от Заславского водохранилища. Открыт в 1972 как санаторий-профилакторий, с 2006 оздоровительный комплекс, с 2007 санаторий. Рассчитан на 100 человек. Принимает детей с 6 лет. Размещение в 5-этажном корпусе. Спальный корпус соединён внутренними переходами со столовой, лечебным и спортивным корпусами. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сапропелевые грязи озера Судoble (Смолевичский р-н). Профиль лечения: болезни системы кровообращения, периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Отдыхающим предлагаются все виды физиотерапии: электро-, свето- (лазеротерапия, лечение поляризованным светом – «Биофотон»), тепло- и грязелечение, бальнеотерапия с применением йодобромных, хвойных, хлоридно-натриевых, жемчужных, вихревых ванн; лечебных душей

(циркулярного, восходящего душа Шарко, подводного душа-массажа), сухие углекислые ванны, лечебный массаж, ингаляции, фитоаппликации, арома-, гало-, рефлекс-, гирудотерапия. В зале лечебной физкультуры обучают комплексу гимнастики при радикулитах различного происхождения, заболеваниях суставов и позвоночника, сердечно-сосудистых заболеваниях. В кабинете фитотерапии готовят фиточай (витаминный, сердечный, почечный, желчегонный, гипотензивный, желудочный, седативный, иммуностимулирующий). Функционируют кабинеты ультразвуковой диагностики и электрокардиографии. Питание в столовой на 120 мест (заказное и вегетарианское меню, диеты № 5, 7, 9, 10, 15). К услугам отдыхающих бар, киноконцертный зал, танцевальный зал, видеосалон, библиотека. Здравница располагает плавательным бассейном, сауной, спортивным и тренажёрным залами, спортивной площадкой, открытым теннисным кортом, пунктом проката спортивного инвентаря (лыжи, санки, теннисные ракетки, бадминтон, бильярд и др. Организируются вечера отдыха и развлечений, показ кинофильмов, соревнования по волейболу, мини-футболу, баскетболу, дартсу, бадминтону, настольному теннису; посещение концертов и театров в г. Минск; экскурсии по историческим и памятным местам Минской обл. В 4 спальных корпусах в летний период размещается оздоровительный лагерь (256 мест), в остальное время – база отдыха.

«ЗОЛОВО», база отдыха государственного природоохранного учреждения «Национальный парк Браславские озёра» в Браславском р-не Витебской обл., в 22 км от г. Браслав. Расположена в смешанном лесу, на берегу одноименного озера. Открыта в 1998. Рассчитана на 20 места. Дети принимаются с любого возраста. Включает 3 коттеджа, столовую, баню, беседки для отдыха. Имеются песчаный пляж, пункт проката лодок и катамаранов, охраняемая автостоянка. Проводятся экскурсии по национальному парку Браславские озёра и достопримечательностям Браславского р-на.

«ЗОЛОТЫЕ ПЕСКИ» имени И.М.Золотухина, санаторий открытого акционерного общества «Гомельпромстрой» в Гомельском р-не, в 40 км от г. Гомель, возле д. Новая Гута. Расположен в смешанном лесу, на берегу р. Сож. Открыт в 1971, до 2006 пансионат с лечением. Рассчитан на 520 мест, в т.ч. 200 мест для родителей с детьми. Дети принимаются с 3 лет. Здравница располагает 5 спальными, лечебным и спортивным корпусами, 6 коттеджами. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, минеральные воды сульфатно-хлоридная натриевая (минерализация 3—3,3 г/дм³) для питьевого лечения и хлоридно-натриевая (минерализация 46,1—47 г/дм³) для бальнеолечения. Профиль лечения: болезни органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, гинекологические заболевания. В составе лечебной базы ванное и грязелечения отделения, душевой зал, плавательный бассейн с минеральной водой, кабинеты гинекологических орошений, орошения дёсен, подводного душа-массажа, озокерито-парафино-, свето- и электросветолечения, КВЧ-, кинезо-, магнитотерапии, спелео-, ароматерапии, ручного массажа, психологической разгрузки, тренажёрный и лечебной физкультуры залы,

ингаляций, фитобар, стоматологический, гинекологический и др. В лечебном корпусе оборудован питьевой бювет минеральной воды. По территории парковой зоны санатория вдоль р. Сож проложены 3 маршрута климатолечения. Проводимое лечение контролируют в кабинетах электрокардиографии, ультразвуковой, электропунктурной диагностики и СУ-ДЖОК акупунктуры, клинико-биохимической лаборатории. Питание в столовой на 400 мест (заказное меню, диеты № 1, 1а, 5, 7, 9, 10, 15). Работают бар, магазины (продуктовый и промтоварный), аптека, баня, сауна, парикмахерская, пункт проката (бытовая техника, коньки, лыжи, велосипеды, роликовые коньки, скейты, самокаты). Культурно-массовая и физкультурно-оздоровительная база санатория включает библиотеку, клуб, дискотечный зал, видеосалон, спортивный зал, стадион, футбольное поле, волейбольные площадки, малый и большой теннис, бильярд, детские игровые и спортивные зоны, оборудованный пляж, теплоход. В санатории регулярно проводятся концерты, танцевальные вечера, выступления народного самодеятельного коллектива «Сиверия», экскурсии в г. Гомель, по «Золотому кольцу» Гомельщины.

ЗОНА КОМФОРТА, оптимальное для нормального самочувствия человека сочетание всех факторов среды (физических и социально-экологических). Например, для человека в состоянии покоя или при лёгкой физической работе зона комфорта обеспечивается факторами: температурой воздуха зимой 18—22 °С, летом 23—25 °С, относительной влажностью 40—60%, шумом не выше 30—40 дБ и т.д.

ЗОНА КУРОРТНАЯ, местность, обладающая природными лечебными факторами и специальными учреждениями для лечения отдыха. Имеет строгий охранный статус для сохранения лечебных свойств (климат, источники минеральных вод и лечебных грязей) и эстетических качеств ландшафтов. На её территории размещаются санаторно-лечебные учреждения, создаются курортные парки, сеть дорог и тропы дозированной оздоровительной ходьбы, питьевые бюветы минеральных вод и др. Ограничивается размещение объектов не связанных с обеспечением лечебно-курортных услуг и обслуживания отдыхающих. Выделяется при функционально-планировочной организации курортов, или имеет самостоятельный статус. См. *Зона отдыха*.

ЗОНА ОТДЫХА, территория с благоприятными природными условиями, предназначенная для размещения учреждений и комплексов долговременного отдыха, туризма, санаторно-курортного лечения взрослых и детей, а также для организации различных видов кратковременного отдыха. Зоны отдыха создаются в наиболее благоприятных для рекреации местах. В них располагаются преимущественно курортно-рекреационные учреждения (санатории, дома отдыха, пансионаты, туристские базы и гостиницы), сгруппированные в комплексы. В Беларуси выделены 12 зон отдыха республиканского и 186 местного значения. Зоны отдыха республиканского значения: Освея и Россоны (резервные), Улла (Витебская обл.), Озёры, Мосты (Гродненская обл.),

Березино, Вилейка, Ивенец, Столбцы (Минская обл.), *Чигиринка* (Могилёвская обл.), *Оресса* (Гомельская обл.), *Лесная* (Брестская обл.). В перспективе они одновременно смогут принять 353,2 тыс. человек. Зоны отдыха местного значения предназначены для кратковременного отдыха населения, а также длительного отдыха детей и взрослых летом, рассчитаны на 3,1 млн. человек; крупнейшая – *Минское море*. Большинство зон отдыха расположены вокруг рек и озёр с живописными берегами, возле крупных лесных массивов. На территории ряда зон отдыха, кроме живописного ландшафта, имеются интересные для посещения памятники природы, исторические, туристские и др. объекты. В зоны отдыха включают также территории, расположенные в пределах населённых пунктов и предназначенные для временного отдыха – парки культуры и отдыха, бульвары, скверы.

«ЗУБРЁНОК», детский оздоровительный лагерь в Мядельском р-не Минской обл. См. *Национальный детский оздоровительный лагерь «Зубрёнок»*.

ИВЕНЕЦ, зона отдыха республиканского значения в Воложинском р-не Минской обл., в 35 км к западу от Минска, вдоль р. Исlochь (от д. Раков до г.п. Ивенец). Площадь 13,2 тыс. га, длина 22 км. Средняя температура января -6,7 °С, июля 17,5 °С. Осадков выпадает 659 мм в год. Продолжительность солнечного сияния за год составляет 1780 часов, в т.ч. в июле 270 часов. Имеются источники минеральных вод (среднеминерализованная хлоридная натриевая вода). Свыше 50% территории занимают леса, преимущественно сосновые, встречаются берёзовые и еловые. Живописные луга, песчаные пляжи по берегам р. Исlochь создают благоприятные условия для отдыха. Работают санаторий *«Налибокская пуца»*, дом отдыха *«Исlochь»*, базы отдыха, детские оздоровительные лагеря. Экскурсионные объекты: костёл святого Михаила архангела и монастырь францисканцев (1702—05), костёл святого Алексея (1905—07), музей традиционной культуры в г.п. Ивенец, Спасо-Преображенская церковь (1730—93), костёл доминиканцев (1906); геологический памятник природы республиканского значения — Раковский конгломерат в д. Раков, памятник на могиле писателя В.И.Дунина-Марцинкевича в д. Падневичи, народные промыслы в Ивенеце и Ракове (гончарство, ткачество, вышивка и др.).

ИГЛОТЕРАПИЯ, см. *Акупунктура*.

ИНГАЛЯТОРИЙ, помещение физиотерапевтического отделения, оснащённое аппаратурой для проведения *ингаляций*.

ИНГАЛЯЦИЯ (от лат. *inhalare* вдыхать), метод введения лекарственных веществ в дыхательные пути с использованием специальных аппаратов. Различают ингаляцию естественную и искусственную. К естественной ингаляции относят вдыхание разреженного воздуха в горах, воздуха насыщенного влагой и солью на берегу моря, бальзамических испарений и озона в хвойных лесах, сероводорода или углекислого газа у выделяющих газы источников. Для искусственных ингаляций применяют целебные вещества, которые в виде дыма, пара, газа, сухой пыли, влажного или

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.
- Зюзенков 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.