

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), часовня (19 в.) в д. Рожанка Щучинского р-на, костёл Вознесения Пресвятой Девы Марии (1854), усадьба начала 20 в., родина В.А.Врублевского (1836—1908), участника восстания 1863—64, деятеля польского и международного революционного движения, соратника К.Калиновского в г.п. Желудок Щучинского р-на, Свято-Георгиевская церковь (1866) в д. Великая Воля Дятловского р-на и др.

МУХАВЕЦ, река, правый приток р. Западный Буг в Пружанском, Кобринском, Жабинковском и Брестском р-нах. Начинается от слияния ручья Муха и канала Вец около г. Пружаны. Длина 113 км, площадь водосбора 6600 км². Основные притоки: Дахловка и Жабинка (справа), Днепровско-Бугский канал, Тростяница, Осиповка и Рыта (слева). Ширина долины в среднем течении 400—600 м, ниже 1,5—2 км. Пойма двусторонняя, низкая, местами заболоченная, шириной до д. Шебрин 200—400 м, ниже 1—1,5 км. Русло канализировано. Берега низкие, высотой 0,5—2 м, обрывистые, ниже впадения Рыты разрушаются, на судоходном участке (от г. Кобрин, в 64 км от устья) обвалованные. От Кобрин до Бреста река зарегулирована. Мухавец входит в Днепровско-Бугский водный путь. На реке города Брест (порт), Пружаны (в истоке), Жабинка (при впадении р. Жабинка), Кобрин; санатории «Буг», санаторий «Надзея», оздоровительный центр «Сосновый бор» (Жабинковский р-н), детский реабилитационно-оздоровительный центр «Колос» (Кобринский р-н), детский оздоровительный центр «Журавинка», центр оздоровления «Солнечный» (Брестский р-н), санаторий Брестского отделения Белорусской железной дороги (г. Брест), база отдыха «Салют».

«НА РОССТАНЯХ», дом отдыха открытого акционерного общества «Минскремстрой» в Минском р-не, в 10 км от Минска. Находится в смешанном лесу, на берегу озера Лосиное. Открыт в 1987 на базе дома творчества писателей «Королищевичи», где в 1950—56 жил и работал Я.Колас. В 1994 проведена реконструкция. Рассчитан на 121 место. Дети принимаются с 3 лет. Проживание в спальном корпусе и домиках. Работают столовая на 120 мест, банкетный зал, ресторан, бар. Для проведения досуга имеются видео- и танцевальный залы, сауна с бассейном, бильярд, настольный теннис, волейбольные и пейнтбольная площадки, футбольное поле, пункт проката спортивного инвентаря. Дом отдыха располагает конференц-залом на 160 мест и 8 аудиториями на 20—60 мест для проведения конференций и семинаров. Оборудованы места для приготовления шашлыков. На территории дома отдыха памятник архитектуры – дом охотника; организованы экспозиции «Я.Колас и Королищевичи», «Белорусская хатка», «Ткачество».

«НАДЕЖДА», детский реабилитационно-оздоровительный центр в Вилейском р-не Минской обл., в 25 км от г. Вилейка, в д. Будище. Учреждение санаторно-курортного типа, круглогодичного действия; филиал Белорусско-германского совместного благотворительного предприятия «Надежда-21 век». Расположен в сосновом бору, в 1,2 км от Вилейского водохранилища. Открыт в 1994. Рассчитан на 270 детей (от 7 до 17 лет) и сопровождающих

педагогов. Включает 3 трехэтажных спальных корпуса, школу, водолечебницу, культурно-оздоровительный комплекс, административный корпус, инженерно-хозяйственные сооружения. Природный лечебный фактор -- благоприятный климат. Центр принимает на оздоровление детей и подростков, проживающих на территориях, загрязнённых радионуклидами, а также имеющих одинаковый тип патологии в период ремиссии: заболевания эндокринной системы, обмена веществ, крови. Лечебная база: водолечебный корпус с сауной, фитобар, кабинеты физио- и ароматерапии, ингаляций, зал лечебной физкультуры, тренажёрный зал. Проводит общеоздоровительные и лечебно-оздоровительные (аппаратная физиотерапия, теплолечение, лечебный массаж, гидротерапия, лечебная физкультура, витаминно- и ароматерапия), диагностические и др. мероприятия, социально-педагогическую работу (экологическое, эстетическое воспитание, педагогика переживаний), психологическую работу (игровая и арт-терапия, релаксация). Питание отдыхающих в столовой на 160 мест. Имеются игровые комплексы, залы массовых мероприятий и спортивный, мастерские и студии, велосипедная и лыжная базы, бильярдная, оборудованный пляж с пирсом, пункт проката катамаранов, лодок, каноэ, спортивного инвентаря. К территории центра примыкают молодой сад с плодоносящими деревьями, пасека, парники и поле для выращивания экологически чистых продуктов питания. В летний период на берегу Вилейского водохранилища функционирует летний палаточный лагерь на 96 мест (детский отдых, корпоративный отдых, отдых взрослого населения и родителей с детьми).

«НАДЗЕЯ», санаторий производственного республиканского унитарного предприятия «Брестоблгаз» в Жабинковском р-не Брестской обл., в 40 км от Бреста. Расположен в лесном массиве в урочище Сосновый бор, на берегу р. Мухавец. Открыт в 1993. Рассчитан на 141 место. Дети принимаются с 5 лет. В санатории 3-этажный спальный корпус, 1- и 2-этажные коттеджи повышенной комфортности, водолечебница и административный корпус. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сапропелевые грязи озера Дикое (Дятловский р-н). Профиль лечения: болезни системы кровообращения и органов дыхания. Лечебная база включает кабинет функциональной диагностики, водогрязелечебницу (ванны, подводный душ-массаж, гидромассаж и др.), кабинеты физиотерапевтический, механо-, иглорефлексо-, спелео-, фитотерапии, озокерито-парафинолечения, ингаляций, ручного массажа, стоматологический, процедурный, лечебной физкультуры, электросна и др. Питание в столовой на 130 мест (диеты № 9, 10, 15). К услугам отдыхающих кино- и танцевальный залы, летняя танцплощадка, библиотека, солярий, сауна. В распоряжении любителей активного отдыха бассейн, современный зал лечебной физкультуры, тренажёрный зал с уникальным оборудованием «Master sport», баскетбольные и волейбольные площадки, футбольное поле и теннисные корты. На берегу р. Мухавец оборудован пляж и места для пикника. На прокат выдаются палатки, велосипеды, лодки, катамараны, лыжи, шезлонги, удочки, мангалы и др. Для детей оборудованы детская комната и площадка

(песочницы, качели, домики и др.). Проводятся вечера отдыха, прогулки и дискотеки на теплоходе «Гродно», организованные поездки в физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Жабинка, экскурсии в мемориальный комплекс Брестская крепость-герой, национальный парк Беловежская пуца и др. На территории санатория расположена церковь иконы Пресвятой Богородицы Целительницы.

«НАЛИБОКСКАЯ ПУЦА», детский санаторий санаторно-курортного унитарного предприятия «Белагроздравница» в Воложинском р-не Минской обл., в 8 км от г. Воложин, в д. Яцково-Корчёмные. Расположен в лесном массиве, возле р. Исlochь. Открыт в 1981 на базе детского летнего лагеря санаторного типа, до 1995 санаторий-профилакторий. Рассчитан на 150 мест, в летний период – до 180 мест. Располагает 6 спальными корпусами, объединёнными по 2, с единым сестринским постом, лечебными, административным корпусом, школой, клубом. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, хлоридно-натриевая (минерализация 5,4 г/дм³) и сульфатно-хлоридная натриевая (10,5 г/дм³) минеральные воды для питья и ванн, сапропели. Получаемая минеральная вода после разбавления пресной водой до 3,9–6,7 г/дм³ поступает в продажу под торговой маркой «Исlochь». Профиль лечения: болезни системы кровообращения, органов дыхания, пищеварения, кожи (единственный в Беларуси санаторий, принимающий детей с системной патологией кожи). Лечебная база включает кабинет функциональной диагностики, бальнеогрязелечебницу, кабинеты физиотерапевтический, спелео-, фитотерапии, ручного массажа, лечебной физкультуры. Применяются водо- и грязелечение, электросветолечение, лазеро-, механо-, спелео- и фитотерапия, ручной, подводный, вибро- и гидромассаж, лечебная физкультура. Столовая на 180 мест (разработана гипоаллергенная диета при некоторых системных заболеваниях кожи), прачечная для стирки личных вещей детей. Во время учебного года работает школа с обучением детей с 1 по 7 класс включительно. Имеются кинозал, библиотека, игровые комнаты, сауна, бассейн, стадион, открытые спортивные площадки, терренкур.

«НАРОЧАНКА», оздоровительный центр в Мядельском р-не Минской обл., в 10 км к западу от г. Мядель, возле д. Занарочь. Расположен в лесном массиве, на берегу озера *Нарочь*. Филиал частного унитарного предприятия «Туристский комплекс «Нарочь». Открыт в 1978, до 2004 автотурбаза. Рассчитан на 900 мест. Центр принимает автотуристов, родителей с детьми (с 7 лет) круглый год в 3-этажном корпусе, с мая по октябрь — в летних домиках. Имеются кафе, бар, летнее кафе, конференц-зал, библиотека, бильярдный зал, детские игровые и спортивные площадки, пункт проката спортивного и туристского инвентаря, лодок, катамаранов, оборудованные места для пикника. Прибрежная полоса озера на территории центра наиболее подходит для детского купания (на расстоянии 250 м от берега глубина 1,5 м). Оборудован пляж (кабины для переодевания, душевые, санузлы, питьевые фонтанчики) с лодочной станцией и спасательным постом. Организируются пешие и водные походы по окрестностям *Нарочанской группы озёр*,

автобусные экскурсии по курорту республиканского значения *Нарочь*, спортивные и культурно-развлекательные мероприятия.

«НАРОЧАНСКАЯ», торговая марка минеральной воды. Разливается республиканским унитарным предприятием «Нарочанский завод напитков» в курортном посёлке Нарочь Мядельского р-на Минской обл. Скважина пробурена на территории завода, минеральная вода сходна по химическому составу с водой из скважины № 2 санатория «Нарочь». Вкус солоноватый, общее количество растворённых солей около 5,12 г/дм³, обладает слабощелочной реакцией (рН 7,45). В воде обнаружены биологически активные элементы и соединения: фтор (0,6 мг/дм³), метакремниевая кислота (4 мг/дм³), железо (по осадку – 8,25 мг/дм³), бром (1,73 мг/дм³), следовые количества гидрофосфата и органического углерода. Ближайшими по химическому составу и лечебному применению аналогами являются минеральные воды «Минская-3» и «Минская-4» (Беларусь), «Нальчик», «Омская-1» и «Тараскуль» (Россия). Вода рекомендуется для лечебного применения при хронических гастритах с нормальной и пониженной секреторной функцией желудка, неосложнённой язвенной болезни желудка, хронических колитах и энтероколитах, хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей, хронических панкреатитах, нарушениях обмена веществ (сахарном диабете, ожирении, подагре, мочекишечной диатезе, оксалурии, фосфатурии и т. д.), хронических заболеваниях мочевыводящих путей.

НАРОЧАНСКИЙ, национальный парк в Мядельском р-не и смежных участках Вилейского р-на Минской обл., Поставского р-на Витебской обл. и Сморгонского р-на Гродненской обл. Создан в 1999 с целью сохранения природного комплекса Нарочанской и Болдукской групп озёр, озёр Великие Швакшты, Вишневское и Свирь и для более эффективного использования рекреационных возможностей природных ресурсов. Площадь 94 тыс. га (2007). На территории парка 43 озера, общая протяжённость рек и ручьёв около 80 км. Поверхность пологоволнистая, на севере конечно-моренные гряды, образованные системами холмов с западинами, рытвинными долинами, камами, озами. К крупным термокарстовым озёрам (Нарочь, Мястро, Вишневское) примыкают болотные массивы. На берегах озера Нарочь развиты абразионные процессы, на пляжах — гранатово-ильменитовые пески. Распространены сосновые, еловые и берёзовые леса. В фауне 243 вида позвоночных: 10 амфибий, 5 пресмыкающихся, 179 гнездящихся птиц, 49 млекопитающих. В ихтиофауне 32 вида, в их числе форель ручьевая, голавль, ряпушка. Промысловое значение имеют угорь, судак, щука, сиг, сазан и др. Во флоре около 900 видов высших сосудистых растений, в том числе берёза карликовая, лютик едкий, морощка, тюльпан лесной и др. На территории парка геологические памятники природы республиканского значения: геологическое обнажение Студенец (д. Занарочь), Степенёвский береговой выступ на озере Нарочь, полуострова Дубовая гора, Наносы (д. Наносы), Черевки (возле д. Черевки), свыше 20 валунов; источники минеральных вод. Здесь расположен крупнейший в Беларуси курорт *Нарочь* с санаториями, пансионатами, гости-

ницами, оздоровительными лагерями. На 14 озёрах Нарочанского края оборудовано 26 туристских стоянок, на берегу озёр Нарочь и Мядель расположены комфортабельные гостевые домики (на 4—6 человек каждый). Проводятся экскурсии: автобусные — «По Нарочанскому краю», «Зодчество Нарочанского края»; пешеходная — «Нарочь— курорт»; автобусно-пешеходная — «По заповедным местам Нарочанского края» и др.

«НАРОЧАНСКИЙ БЕРЕГ», санаторий санаторно-курортного унитарного предприятия «Белпрофсоюзкурорт» Федерации профсоюзов Беларуси в Мядельском р-не Минской обл., в курортном посёлке Нарочь. Расположен в хвойном лесу, на берегу озера *Нарочь*, на территории курорта *Нарочь* и национального парка *Нарочанский*. Открыт в 1964 как дом отдыха, с 2000 пансионат с лечением, с 2006 санаторий. Рассчитан на 430 мест (180 основных и 250 дополнительных). Включает главный и 3 спальных корпуса, водолечебницу. Принимает детей с 3 лет. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сульфатно-хлоридная натриевая вода (минерализация 6,3 г/дм³) для питья и ванн, сапропелевые грязи озера *Дикое* (Дятловский р-н). Профиль лечения: болезни системы кровообращения, нервной системы, органов пищеварения, дыхания. Основа лечения — климатотерапия (аэро- и гелиотерапия, купание в озере Нарочь). В составе лечебной базы диагностический кабинет электрокардиографии, водолечебница, кабинеты тепло-, электросветолечения, магнито-, лазеро-, механо-, гало-, фито-, арома-, биотронтерапии, сухих углекислых ванн, кишечных промываний, ручного и аппаратного массажа, ингаляций, иглорефлексотерапии с применением музыкотерапии, лечебной физкультуры. Работают столовая на 256 мест (диеты № 5, 7, 9, 10, 15), бар, летнее кафе, магазины, парикмахерская, прачечная, сауна, автостоянка. Для любителей спортивных игр оборудованы волейбольные площадки, теннисные корты, спортзал, настольный теннис, бильярд, прокат спортивного инвентаря. Имеются кинозал, летняя танцплощадка, библиотека и др. На берегу озера обустроенный пляж со спасательной станцией. Проводятся культурно-массовые мероприятия (дискотеки, игровые программы, викторины). Организуются экскурсии по Нарочанскому краю («Голубые озёра», «Жемчужина Беларуси», «Край моих предков»), Будслав, Мосар и др.

НАРОЧЬ, самое крупное озеро в Беларуси, в Мядельском р-не Минской обл., в бассейне р. Нарочь, в 4 км к западу от г. Мядель. Входит в *Нарочанскую группу озёр* и национальный парк *Нарочанский*. Площадь 79,6 км², длина 12,8 км, максимальная ширина 9,8 км, максимальная глубина 24,8 м, длина береговой линии 41 км. Объём воды 710 млн. м³. Площадь водосбора 199 км². Склоны на севере и северо-востоке образованы валом Свенцянских гряд, на юге к озеру примыкает Южно-Нарочанская гряда. Котловина подпрудного типа, полуостровом Наносы делится на северо-западный Малый плёс (глубина до 18 м) и юго-восточный Большой плёс с максимальной глубиной (Гатовские ямы у восточного берега). Берега песчаные и песчано-галечниковые, на

юго-востоке заболоченные, на севере и северо-востоке — крутые и абразионные (высота от 2 до 11 м). Протяжённость пляжей 8,5 км. Возле северо-восточного берега остров (площадь 6,2 га), объявленный памятником природы. Дно относительно ровное, прибрежная отмель песчаная, частично заиленная, у крутых берегов много гальки и валунов. Глубоководная часть выстлана сапропелем. Среднемесячная температура поверхностных слоёв воды в июне 16,9 °С, июле 18,9 °С, августе 18,7 °С, максимальная 22 °С — в конце июля — начале августа. Продолжительность купального сезона 80 дней. В течение года вода хорошо насыщена кислородом, минерализация до 250 мг/л, прозрачность 5—7 м летом и до 9 м зимой. Впадает 17 ручьёв (Проньки, Купа, Антонизберг, Симоны и др.) и протока Скема из озера Мястро, вытекает р. Нарочь. Зарастает свыше 20% площади озера. В ихтиофауне 19 аборигенных видов. Промысловое значение имеют окунь, плотва, судак, угорь, амурский сазан, сиг, пелядь, серебристый карась и др. Озеро отличается богатством водоплавающих птиц. На нём и в его окрестностях отмечено гнездование птиц, включённых в Красную книгу Беларуси (лебедь-шипун, скопа, крачка малая и др.). Вокруг озера санатории, дома и базы отдыха, пансионаты (курорт *Нарочь*), на берегу курортный посёлок *Нарочь*, геологические памятники природы республиканского значения — геологическое обнажение Студенец, полуострова Наносы и Черевки.

НАРОЧЬ, климатический и бальнеогрязевый курорт республиканского значения в Мядельском р-не Минской обл. Находится в 168 км к северо-западу от Минска, в 18 км к западу от г. Мядель. Занимает прибрежные территории озёр Нарочь, Мястро, Баторино, Бледное, Мядель, Швакшты. Основан в 1963. Площадь курортной зоны 58,5 тыс. га. Климат умеренно континентальный. Местность окружена Минской, Ошмянской и Свенцянской возвышенностями, поэтому здесь отмечаются более высокие температуры, чем в других районах области, отсутствуют сильные ветра. Средняя температура января -6,7 °С, июля 17,3 °С. Осадков выпадает 708 мм в год. Продолжительность солнечного сияния за год 1800 часов, в т.ч. в июле 270 часов. Микроклимат курорта, который характеризуется наличием в воздухе значительного количества эфирных масел, озона, отрицательных ионов, которые в совокупности оказывают лечебное действие на нервную и сердечно-сосудистую системы, улучшают обмен веществ и усиливают защитные функции организма. Климатотерапия действует благоприятно как в летнее, так и в зимнее время, не имеет противопоказаний, а акклиматизация детей и взрослых не представляет трудностей. Для купаний в озере особенно благоприятен июль, когда температура воды достигает 24 °С. Имеются песчаные пляжи. Наряду с климатом основные лечебные факторы -- сульфатно-хлоридные натриевые воды с минерализацией 16,6 г/дм³ для ванн и с минерализацией 6,2 г/дм³ для питьевого лечения, сапропелевые грязи озёр Малые Швакшты и Смердыш, торфогрязи. Вода Нарочанского минерального источника — близкий аналог минеральных вод «Буйская», «Феодосия» (Украина), «Липецкая» (Россия), «Чартакская» (Узбекистан). Профиль курорта — болезни сердечно-сосудистой и нервной систем, желудка и кишечника,

печени и жёлчных путей, опорно-двигательного аппарата. Действуют санатории «Белая Русь», «Нарочь», «Нарочанский берег», «Сосны», «Спутник», «Приозёрный», «Журавушка», туристский комплекс «Нарочь», республиканский детский пульмонологический центр медицинской реабилитации «Боровое», оздоровительная база «Чайка», базы отдыха «Нарочь», «Рудаково», Национальный детский оздоровительный лагерь «Зубрёнок» и др. Для отдыхающих организуются экскурсии по Нарочанскому краю, местам партизанской славы и др.

НАРОЧЬ, курортный посёлок в Мядельском р-не Минской обл., на берегу озера *Нарочь*. В 18 км от железнодорожной станции Постава на линии Воропаево—Лынтупы; на автомобильной дороге Минск—Постава. Населения 3,4 тыс. человек (2007). Образован в 1964 из деревень Купа, Степенёво, Урлики. Центр крупнейшего бальнеогрязевого и климатического курорта Беларуси. Действуют санатории «Белая Русь», «Нарочь», «Нарочанский берег», «Спутник», «Приозёрный», туристский комплекс «Нарочь», республиканский детский пульмонологический центр медицинской реабилитации «Боровое», яхт-клуб «Нарочанский», туристская гостиница «Нарочь», база отдыха «Нарочь», гостевой домик «Озеро Нарочь», туристская агроусадьба «Нарочанка» и др. Работают метеостанция, мини-хлебопекарня, лесничество. В посёлке начальная и средняя школы, детское дошкольное учреждение, библиотека, поликлиника, аптека, отделение связи, телеграф, Дом быта, торговый центр, ресторан, бары и др.

«НАРОЧЬ», база отдыха Минского областного союза потребительских обществ в Мядельском р-не Минской обл., в 15 км от г. Мядель, в курортном посёлке *Нарочь*. Находится в центре посёлка, на расстоянии 0,3 км от озера *Нарочь*. Открыта в 2005 на базе бывшего кооперативного училища. Работает круглый год. Рассчитана на 45 мест. Дети принимаются с любого возраста. Размещение в 2-этажном благоустроенном корпусе. На базе имеются буфет и пункт проката спортивного и туристского инвентаря, рядом с базой -- платная автостоянка, библиотека, баня, сауна, детская площадка, магазины, рынок, пляж, бары, рестораны и др. Экскурсии по Нарочанскому краю организует отдел туризма государственного природоохранного учреждения «Национальный парк «Нарочанский», расположенный рядом с базой отдыха.

«НАРОЧЬ», санаторий санаторно-курортного унитарного предприятия «Белпрофсоюзкурорт» Федерации профсоюзов Беларуси в Мядельском р-не Минской обл., на курорте *Нарочь*. Расположен в хвойном лесу, на берегу озера *Нарочь*, на территории национального парка *Нарочанский*. Открыт в 1963. Рассчитан на 250 мест. Проживание в 2 спальных корпусах, соединённых переходом, в котором размещена водолечебница, лечебные кабинеты и танцевальный зал. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, хлоридно-сульфатная натриево-кальциевая вода (4 скважины) для питья (минерализация 6,6 г/л) и минеральных ванн (16,7 г/л), сапропелевые грязи озера Дикое (Дятловский р-н). Профиль лечения: болезни системы кровообращения, органов пищеварения. Функционируют диагностические кабинеты, оснащённые современной аппаратурой:

гастроэнтероскопический, иридо-, рефлексо-, компьютерной, ультразвуковой, функциональной, эндоскопической диагностики, кольпоскопии, электрокардиографии и холтеровского мониторинга, электропунктурной диагностики и СУ-ДЖОК акупунктуры, клиничко-биохимическая лаборатория; лечебные кабинеты: водолечебница (ванный зал, душевой зал с кафедрой), арома-, иглорефлексо-, лазерной, КВЧ-, магнито-, механо-, психо-, фитотерапии, свето-, озокерито-парафинолечения, ингаляций, акупунктуры, ручного массажа, стоматологический, процедурный, лечебной физкультуры. Применяются бальнеолечение (минеральные, жемчужные, хвойные, йодобромные, скипидарные, медово-пенистые, вихревые ванны, лечебные души, подводный массаж, бассейн), физиотерапия, тепло- и грязелечение, иглорефлексо-, арома-, диетотерапия, массаж, медикаментозное лечение и др. Оборудован бювет минеральной воды. Работают столовая (3 зала; заказное меню, диеты № 5, 9, 15), бар, банкетный зал, магазины (рядом с санаторием), почта, аптека, баня, сауна. К услугам отдыхающих клуб, кинозал, летняя танцплощадка, библиотека, бильярд, тренажёрный зал, спортивные площадки, пункт проката (лыжи, велосипеды, спортивный инвентарь) и др. На берегу озера Нарочь оборудованный пляж (лежаки, душ и др.) с лодочной станцией. Культурная программа включает танцевальные вечера, показ кинофильмов, лекции и др.; организуются экскурсии по местным достопримечательностям, в Полоцк, Березинский биосферный заповедник.

«НАРОЧЬ», туристский комплекс в Мядельском р-не Минской обл., возле курортного посёлка *Нарочь*, на берегу озера *Нарочь*. Открыт в 1958 как турбаза «Озеро Нарочь», с 2003 частное унитарное предприятие «Туристский комплекс «Нарочь». Принимает туристов круглогодично (зимой 481, летом 1270 мест). Включает 9-этажную гостиницу (2- и 3-местные номера, люкс, полулюкс, апартаменты и др.), прилегающие к ней коттеджи и летние домики. Имеются ресторан, кафе-бар, библиотека, киноконцертный зал, крытый бассейн, сауны, детская игровая и спортивные площадки, теннисный корт, пункт проката спортивного и туристского инвентаря, охраняемая стоянка. Оказывает медицинские услуги (физиотерапия, массаж и др.). Оборудован пляж с кабинами для переодевания, душем, лодочной станцией (прокат лодок и катамаранов). Проводятся концерты, фестивали, шоу-программы, конкурсы, викторины и др. Организуются однодневные и многодневные пешие, велосипедные, водные, лыжные туристские походы, экскурсии по национальному парку *Нарочанский*, достопримечательностям Мядельского р-на и др. Филиалы: оздоровительный центр «*Нарочанка*» и гостиничный комплекс «*Швакшты*» (на озере Великие Швакшты).

«НАФТАН», санаторий социально-жилищного комплекса открытого акционерного общества «Нафтан» в г. Новополоцк Витебской обл. Расположен в лесопарковой зоне на окраине города, в 0,5 км от р. Западная Двина. Открыт в 1965, до 2006 санаторий-профилакторий. Рассчитан на 107 мест. Дети принимаются с 5 лет. Включает 6-этажный спальный и 3-этажный лечебно-административный корпуса, бассейн. Природный лечебный фактор -

- благоприятный климат. Профиль лечения: болезни системы кровообращения, костно-мышечной и нервной систем. Лечебно-диагностическая база представлена водолечебницей с чешским и немецким оборудованием, кабинетами электрокардиографии, физиотерапевтическим, теплолечения, ингаляториумом, иглорефлексо- и мануальной терапии, массажа, лечебной физкультуры, безлекарственных методов лечения (фито-, микроволновой резонансной терапии, электропунктурной диагностики, лазеропунктуры). Работают также кабинеты психологической разгрузки, ортопедический, стоматологический. Применяются: бальнеолечение (радоновые, минеральные, хвойные, жемчужные, йодобромные, сухие углекислые и вихревые ванны, души циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж), физио-, озокерито-парафино-, электросветолечение, ингаляции, диетотерапия, лечебная физкультура и др. Работает столовая на 120 мест (заказное меню, постоянно действующие диеты № 5, 7, 9, 10, 15). Имеются танцевальный зал, библиотека, бассейн, сауна, солярий, тренажёрный зал, бильярд, спортивная площадка, детская игровая комната. Регулярно проводятся развлекательные мероприятия (дискотеки, концерты и др.). Организуются экскурсии в г. Полоцк.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «ЗУБ-РЁНОК», круглогодичное учреждение внешкольного обучения и воспитания Министерства образования Республики Беларусь в Мядельском р-не Минской обл., на курорте Нарочь, в 160 км от г. Минск. Расположен в сосновом бору, на берегу озера *Нарочь*, на территории национального парка *Нарочанский*. Одно из ведущих внешкольных учреждений в Беларуси, социально-педагогический комплекс, обеспечивающий воспитание, оздоровление и развитие ребёнка посредством социальных, педагогических, психологических и оздоровительных программ и проектов. Основан в 1969 как детский оздоровительный лагерь, с 2002 современное название. Ежемесячно в осенне-весенний период отдыхает около 700 детей (11—16 лет), в летний — более 1 тыс. детей (6—17 лет). Организовано 16 смен (13 продолжительностью 21 день и 3 каникулярные — до 14 дней). Режим функционирования круглогодичный. «Зубренок» - это комплекс из 6 спальных корпусов. Площадь территории 76 га. Лагерь имеет развитую инфраструктуру (55 зданий и сооружений): спальные («Лазурный остров», «Лесной дом», «Озёрный причал», «Солнечный город», «Звёздный мир», «Зелёная поляна») и медицинский корпуса, Дом детского творчества, административно-приёмный комплекс, школа, столовая, хозяйственные объекты, жилые постройки и т.д. В лагере имеются: плавательный бассейн, сауна, киноконцертный и танцевальные залы, видеосалон, бильярдная, 2 спортивных зала, зал настольного тенниса, компьютерный клуб, стадион, костюмерная с набором театральных костюмов. На базе библиотеки создан Интеллектуальный центр. В летние смены для проведения общелагерных мероприятий используются открытые площадки: «Площадь Дружбы», Летняя эстрада на воде, «Зелёный театр». Дети распределяются в отряды по 20--30 человек. В каждом отряде на протяжении всей смены обеспечивают

безопасность и жизнедеятельность ребенка 3 педагога. Лагерь предоставляет возможность оздоровления и отдыха детям из многодетных и малообеспеченных семей, детям-сиротам, детям из районов с неблагоприятной экологической обстановкой, творческим и одарённым детям, победителям различных фестивалей, конкурсов, олимпиад, программ, лидерам различных общественных организаций и объединений. В учебное время работает школа. Преподавание ведётся на белорусском и русском языках. Медицинское обслуживание отдыхающих детей обеспечивается отделением медицинской помощи и оздоровления. Имеются стационар, поликлиника, стоматологический и физиотерапевтический кабинеты, зал лечебной физкультуры. В летний период организуются пешие, водные, велосипедные походы. Проводятся экскурсии «Здравствуй, «Зубрёнок!»» и др.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРКИ, территории (природно-ландшафтные комплексы), которые имеют экологическую, историческую и эстетическую ценность, выделяются особым сочетанием живописных натуральных и культурных ландшафтов. Создаются для сохранения ценных природных территорий и использования их в просветительных, научных и культурных целях, а также для охраны и профилактики здоровья населения. В национальных парках запрещается всякого рода деятельность, которая нарушает природные комплексы или снижает их природную и культурную ценность, живописность и угрожает сохранению природных объектов. Допускается хозяйственная деятельность местного населения, совместимая с целями парков: традиционные формы ведения хозяйства, кустарные и народные промыслы и связанное с ними пользование отдельными природными ресурсами. На территории национального парка выделяют функциональные зоны с разным режимом охраны и использования: заповедную (для охраны природных комплексов научно-познавательной ценности в максимально нетронутом состоянии), заповедно-рекреационную (для организации отдыха в познавательных целях в условиях охраны натуральных ландшафтов), рекреационную и хозяйственную. В Беларуси 4 национальных парка: *Беловежская пуща, Браславские озёра, Нарочанский, Припятский* общей площадью 399986 га (2008). В перспективе планируется создание новых национальных парков: Логойского (Белая Русь), Суражского, Свислочно-Березинского.

НЁМАН (в Литве Нямунас), река в Беларуси и Литве, частично на границе с Калининградской обл. России. Длина 937 км, площадь водосбора 98,2 тыс. км², на территории Беларуси соответственно 459 км и 35 тыс. км² (без бассейна р. Виляя). Начинается в Узденском р-не Минской обл., течёт по Столбцовой равнине, в среднем течении пересекает Гродненскую возвышенность и Балтийскую гряду. Впадает в Куршский залив Балтийского моря. Основные притоки: Уса, Сула, Березина, Гавья, Дитва, Лебеда, Котра, Виляя (Нярис) — справа; Уша, Молчадь, Щара, Зельвянка, Россь, Свислочь — слева. Ширина долины преимущественно 1—4 км. Пойма двусторонняя, ширина 1—2 км, местами до 4 км, ниже г. Мосты, где долина глубокая, пойма часто отсут-

ствуется. Русло почти на всём протяжении извилистое, в верховье канализировано, много мелей, перекатов, песчаных островов; ширина в верховье 35—40 м, ниже по течению до 90 м, в нижнем течении 180—380 м, местами до 640 м. Глубина в верховье 3—4 м, в низовье 1—2 м (за счёт сильного отложения наносов). Берега преимущественно крутые, песчаные, местами обрывистые. Замерзает во 2-й половине декабря, вскрывается в 3-й декаде марта. Максимальная толщина льда 54—63 см (конец февраля — начало марта). Продолжительность купального сезона 85 дней. Нёман соединён с бассейном р. Висла Августовским каналом, с бассейном Днепра — Огинским каналом. Со строительством Вилейско-Минской водной системы часть стока с бассейна Нёмана перебрасывается в р. Свислочь (бассейн Днепра). В пределах водосбора заказники республиканского значения: ландшафтные -- Выгонощанское (часть), Свитязянский, Налибокский, Гродненская пуца; биологические -- Докудовский, Слонимский. На живописных берегах Коласовский заказник (д. Миколаевщина), зоны отдыха *Столбцы*, *Морино*, *Дитва* (в междуречье Нёмана и Дитвы), *Мосты*, *Скидель*, *Соничи*; курорт *Новоельня*; туристско-оздоровительные комплексы *«Высокий берег»*, *«Нёман»*, детский санаторий *«Нёман-72»*, санатории *«Жемчужина»*, *«Радуга»*, оздоровительный центр *«Здоровье»*. На реке города *Столбцы*, *Мосты*, *Гродно* (порт). Популярны местные организованные туристские маршруты с лодочными походами по Нёману, а также самодеятельные туристские походы. Река доступна для сплава на байдарках с середины мая по сентябрь.

«НЁМАН», туристское санаторно-оздоровительное дочернее частное унитарное предприятие в Гродненском р-не, в 6 км от Гродно, на берегу р. Нёман. Открыто в 1966, до 2001 туристская база. Филиал туристско-экскурсионного унитарного предприятия «Беларустурист». Работает круглый год. Рассчитано на 514 мест. Детей принимает с 3 лет. Проводит санаторное лечение (физиотерапия, массаж). К услугам отдыхающих библиотека, кинозал, лодочная станция, спортивный инвентарь и др. Организует водные походы по р. Нёман, пешеходные -- в зону отдыха *Озёры*, автобусные экскурсии в г. Гродно, спортивные и культурно-развлекательные мероприятия.

«НЁМАН-72», детский санаторий санаторно-курортного унитарного предприятия «Белпрофсоюзкурорт» Федерации профсоюзов Беларуси в Гродненском р-не, в 1,5 км от г. Гродно, в урочище Грандичи. Расположен в лесном массиве, на берегу р. Нёман. Леса Августовской пуши с запада и заповедники Литвы с севера, р. Нёман формируют уникальную экологическую систему, характеризующуюся высоким содержанием в воздухе фитонцидов и отрицательных аэроионов. Открыт в 1972. Рассчитан на 360 мест. Размещение в 3 спальнях корпусах. Природный лечебный фактор -- благоприятный климат. Профиль лечения: болезни системы кровообращения, органов дыхания и пищеварения, эндокринной, нервной и мочеполовой систем. Санаторий располагает всеми необходимыми диагностическими (кабинет функциональных исследований и клинико-биохимическая лаборатория) и лечебными кабинетами (тепло-,

электросветолечения, электросна, биоптрон-, магнито-, спелео-иглорефлексо-, аэрофито-, кислородно-, механотерапии, массажа, зубоветроветный, лечебной физкультуры, ингаляторий, психологического исследования личности и психологической разгрузки). Имеется водолечебница, оснащённая универсальными ваннами для детей, ваннами для подводного вихревого массажа, душевыми залами, в которых используются циркулярный душ и душ Шарко. Для лечения применяются ванны с хвойным экстрактом, морской ароматизированной солью с добавками лимона, ромашки, малины и др. Работают столовая, фитобар. Организовано обучение по полной программе средней общеветроветальной школы с 1-го по 9-й классы. Дети участвуют в развлекательных, интеллектуальных играх, организован просмотр кино- и видеофильмов. Проводятся экскурсии в зоопарк г. Гродно, аквапарк санатория «Озёрный», пешие прогулки на Голубое озеро.

НОВОЕЛЬНЯ, климатический курорт республиканского значения в Дятловском р-не Гродненской обл., в 13 км от г. Дятлово, в г.п. Новоельня. Расположен в бассейне р. Молчадь (приток Нёмана), при впадении в неё р. Ятранка, в сосновом лесу. Климат умеренно континентальный. Зима мягкая, с частыми оттепелями, лето тёплое. Средняя температура января $-6,5$ °С, июля $17,2$ °С. Осадков выпадает 769 мм в год. Продолжительность солнечного сияния за год составляет 1747 часов, в т.ч. в июле 259 часов. Функционирует с 1959. Площадь курортной зоны 3 тыс. га. Климатические условия и сосновые леса благоприятны для лечения заболеваний лёгких. Действует туберкулезная больница республиканского значения «Новоельня» (бывший санаторий «Новоельня»).

ОБСТЕРНО, озеро в Миорском р-не Витебской обл., в бассейне р. Вята, в 14 км к западу от г. Миоры, у д. Перебродье. Входит в Обстерновскую группу озёр. Площадь $9,89$ км², длина 5,5 км, максимальная ширина 2,6 км, максимальная глубина 12 м, длина береговой линии 18,8 км. Площадь водосбора 114 км². Котловина лопастной формы. Склоны высотой до 10—15 м, покрыты лесом, на востоке распаханы. Берега песчаные. Дно сложного строения, много впадин, до глубины 5—6 м песчаное, глубже выстлано сапропелем. Ширина прибрежной полосы зарастания 100—150 м. Соединено ручьем с озером Укля, протоками с озёрами Важа и Нобисто. На востоке к озеру примыкает гидрологический заказник Болото Мох. На берегу озера детский санаторий «Росинка».

ОЗДОРОВЛЕНИЕ, комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости к физическим, биологическим, психологическим, социальным факторам окружающей среды в целях укрепления здоровья населения.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ, организации, предназначенные для отдыха и оздоровления населения. Размещаются преимущественно в курортных местностях и пригородных зонах отдыха. Имеют спальные и для культурно-массового обслуживания помещения, кухню со столовой,

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 працы 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.