

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.

электросветолечения, электросна, биоптрон-, магнито-, спелео-иглорефлексо-, аэрофито-, кислородно-, механотерапии, массажа, зубо-врачебный, лечебной физкультуры, ингаляций, 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 общеобразовательной 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 Немана), 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,

спортивные сооружения и др. Сроки пребывания от 1—2 до 10—21 дней. Обеспечивают амбулаторное медицинское обслуживание, организуют культурно-развлекательные и спортивные мероприятия. В Беларуси (на 1.1.2008) 15 оздоровительных центров: *оздоровительный комплекс ОАО «БАТЭ»* и *«Дудинка»* (Борисовский р-н), *«Волма»* (Червенский р-н), *«Загорье»*, *«Лазурный»*, *«Свитанок»*, *«Энергетик»* (Минский р-н), *«Талька»* (Пуховичский р-н), *«Здоровье»* (Гродненский р-н), *«Химик»* (Гомельский р-н) и др.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ОАО «БАТЭ», оздоровительная организация открытого акционерного общества «Борисовский завод автотракторного электрооборудования» (БАТЭ) в Борисовском р-не Минской обл., в 2,5 км от г. Борисов, в д. Дудинка. Расположен в смешанном лесу, в 0,4 км от р. *Березина* (бассейн Днепра). Основан в 1975. Рассчитан на 91 место. Дети принимаются с 3 лет. Включает административно-лечебный и 3 спальных корпуса, физкультурно-оздоровительный комплекс. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сапропелевые грязи из озера Судобле (Смолевичский р-н). Медицинский профиль – общетерапевтический. Лечебная база представлена водогрязелечебницей (лечебные ванны, души Шарко и циркулярный, гидромассаж, подводное вытяжение позвоночника), кабинетами физиотерапевтическим, магнито-, КВЧ-терапии, электросна, электро- и озокерито-парафинолечения, ингаляций, психологической разгрузки, ручного массажа, процедурным. Работают столовая на 260 мест (диеты № 5, 7, 9, 10, 15), банкетный зал на 60 мест. К услугам отдыхающих танцевальный зал, бассейн, сауна, баня, спортивный зал, футбольное поле, волейбольная площадка, настольный теннис, прокат лыж и др. Для детей оборудована площадка. Проводятся автобусные экскурсии: обзорная по г. Борисов, в д. Брили и Студёнка.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС государственного учреждения образования «Республиканский учебный центр по подготовке, переподготовке и повышению квалификации кадров лесного хозяйства» в Минском р-не, в д. Ждановичи, возле *Заславского водохранилища*. Открыт в 2001. Рассчитан на 108 мест. Дети принимаются с 3 лет. Оказываются медицинские услуги. Функционируют водолечебница, кабинеты ультразвуковой диагностики, массажа, стоматологический. Работают кафе на 120 мест и бар на 30 мест (заказное меню); библиотека. Для любителей активного отдыха имеются спортивный и тренажёрный залы, бильярд, настольный теннис, сауна.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ, детское оздоровительное сезонное или круглогодичное учреждение. Массовые оздоровительные лагеря организуются для здоровых детей преимущественно в летнее время. В соответствии с санитарными правилами приём в оздоровительные лагеря проводят перед заездом каждой смены. Перерыв между заездами должен быть не менее 2 дней. Если спальные помещения без отопления, заезд детей разрешается при температуре наружного воздуха не ниже 15° С в течение 5 дней по прогнозу. Разрешение на заезд дают органы санитарной службы.

Крупнейший оздоровительный лагерь Беларуси – *Национальный детский оздоровительный лагерь «Зубрёнок».*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР транспортного республиканского унитарного предприятия «Брестское отделение Белорусской железной дороги» в зелёной зоне г. Брест. Открыт в 1971, до 2006 санаторий-профилакторий. Рассчитан на 75 мест. В летний период принимает родителей с детьми. Профиль лечения: болезни сердечно-сосудистой, нервной, мочеполовой систем, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания. Осуществляется профилактика сахарного диабета, гастрита, холецистита и язвенной болезни, радикулита и ревматизма, гипертонической болезни и нарушения кровообращения, хронических тонзиллитов, ларингитов и фарингитов. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, минеральная вода (по химическому составу аналогична таким видам, как «Друскининкай» и «Миргородская»). Имеются водогрязелечебница (ванны, души, подводный душ-массаж), ингаляторий, физиотерапевтический, лечебных тренажёров, массажный кабинеты, фитобар, солярий. Питание в столовой на 75 мест. В распоряжении отдыхающих крытый теннисный корт, кино- и танцевальный залы. В оздоровительном центре регулярно проводятся вечера отдыха и кинопросмотры, экскурсии по Бресту с посещением музеев и выставок, мемориального комплекса Брестская крепость-герой, в национальный парк Беловежская пуца.

ОЗЕРО БЕЛОЕ, климатобальнеологический курорт местного значения в Брестском р-не. Находится в 25 км к югу от г. Брест, среди сосновых и смешанных лесов, возле озёр Белое и Рогозьянское. Климат характеризуют относительно тёплое лето, мягкая зима с частыми оттепелями. Средняя температура января $-4,5$ °С, июля $18,4$ °С. Осадков выпадает 608 мм в год. Продолжительность солнечного сияния за год составляет 1822 часа, в т.ч. в июле 263 часа. Для летних видов отдыха благоприятный период со среднесуточной температурой выше 15 °С составляет 100 дней. Функционирует с 1981. Площадь курортной зоны 12,6 тыс. га. Природные лечебные факторы: хлоридно-сульфатные минеральные воды с высоким содержанием брома, торфогрязи, благоприятный климат. Профиль курорта — болезни сердечно-сосудистой и нервной систем, нетуберкулёзные болезни органов дыхания. Действуют санаторий «*Брестагроздравница*», туристско-оздоровительный комплекс «*Белое озеро*», базы отдыха «Белое озеро», «*Берёзовая роща*», «*Проектировщик*», «*Электрон*» и др.

«ОЗЁРНЫЙ», санаторий Национального банка Республики Беларусь в Гродненском р-не, в 25 км от г. Гродно, возле д. Озёры. Расположен в сосновом лесу, на берегу озера *Белое*, на территории зоны отдыха республиканского значения *Озёры*. Открыт в 2003, до 2007 оздоровительный центр. Рассчитан на 174 места. Дети принимаются с 5 лет. В составе санатория административно-лечебный и 4 спальных корпуса, клуб-столовая, физкультурно-оздоровительный комплекс (аквапарк). Природные лечебные факторы: благоприятный климат, источник минеральной воды, сапропелевые грязи озера *Дикое* (Дятловский р-н). Профиль лечения: болезни системы

кровообращения, костно-мышечной и нервной систем. Лечебная база включает диагностические (ультразвуковой и функциональной диагностики, клиничко-биохимическая лаборатория) и лечебные (физиотерапевтический, лазерной, магнито-, гало-, фито-, мануальной терапии, свето-, озокерито-парафино-, электролечения, электросна, психологической разгрузки, реабилитационная капсула, ингаляций, ручного массажа, лечебной физкультуры, стоматологический и др.) и др. кабинеты. Применяются: бальнео-, спелео-, теплолечение, фитотерапия, все виды массажа, ароматерапия и др. С 2005 функционируют водогрязелечебница и аквапарк (русская, турецкая и финская бани; бассейн с водными аттракционами, встроенный подводный и каскадный душ и др.). Работают столовая на 168 мест, банкетный зал, бар, парикмахерская, косметический салон, солярий, аптека. Имеются спортивные сооружения, отвечающие современным европейским стандартам: стадион, крытый и открытый теннисные корты, баскетбольная площадка, лыжероллерная база; кинозал, библиотека, летняя танцплощадка. На берегу озера обустроен пляж с раздевалками и лодочной станцией. Организован пункт проката роликовых коньков и велосипедов летом, лыж и санок зимой. Для отдыхающих проводятся дискотеки и кинопоказы, верховая езда, выступления творческих коллективов, посещение Гродненского драматического театра. Организуются экскурсии в Гродно, Жировичи и др.

«ОЗЁРНЫЙ», оздоровительный центр общественного объединения «Бел-ОГ» в Минском р-не, в 12 км от Минска, возле д. Сёмково. Расположен в лесопарковой зоне, на берегу *Заславского водохранилища*. Открыт в 1987, до 2006 санаторий-профилакторий. Рассчитан на 150 мест. Проживание в 3-этажном корпусе. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, минеральная вода из скважины санатория «*Пралеска*» (Минский р-н). Профиль лечения: болезни сердечно-сосудистой и нервной систем, органов пищеварения, дыхания, ЛОР-патологии. Лечебная база представлена кабинетами: диагностические (функциональной диагностики, электрокардиографии и холтеровского мониторинга), бальнеолечения (водолечебница с ванным и душевым залами, подводным душем-массажем), физиотерапевтические (свето-, магнито-, электротерапии), теплолечения (озокерито-нафталано- и озокерито-парафинолечения), спелеолечения (галокамера, гало- и спелеотерапии), арома-, фитотерапии, ингаляций, ручного массажа, стоматологический. Работают столовая на 150 мест (диеты № 5, 9, 10, 15), баня, сауна, солярий. Для проведения досуга имеются танцхолл, летняя танцплощадка, видеосалон, библиотека, тренажёрный зал, бильярд, настольный теннис, спортплощадка, пункт проката спортивного инвентаря и бытовой техники. На берегу водохранилища оборудован пляж (лежаки, теневые тенты и др.).

ОЗЁРЫ, зона отдыха республиканского значения в Гродненском р-не, к востоку от г. Гродно, вокруг живописных озёр (Белое, Рыбница, Зацково, Антозеро, Кальница, Молочное и др.) Площадь 18 тыс. га. Рассчитана на 32 тыс. человек. Климат умеренно континентальный. Зима мягкая, с частыми оттепелями, снежный покров неустойчив. Средняя температура января -5,1

°С, июля 17,8 °С. Осадков выпадает 596 мм в год. Продолжительность солнечного сияния за год составляет 1748 часов, в т.ч. в июле 262 часа. Около 80% территории занимают леса, преимущественно сосновые. Работают санатории («Поречье», «Озёрный»), базы отдыха, детские оздоровительные лагеря, агроусадьба «Поречье». Экскурсионные объекты: многочисленные архитектурные и исторические памятники на территории историко-археологического заповедника и исторической части г. Гродно, Свято-Михайловская церковь (1851), костёл Вознесения Матери Божьей (1870-е гг.), парк (середина 19 в.) в г. Скидель, ландшафтный заказник Озёры.

«ОЗЁРЫ», база отдыха в Гродненском р-не, в 30 км от г. Гродно, в 4 км от д. Озёры. Расположена в смешанном лесу, на берегу озера *Белое*. Открыта в 1962. Рассчитана на 42 места. Дети принимаются с любого возраста. Размещение в 2 2-этажных корпусах. Имеются оборудованные кухни для самостоятельного приготовления пищи, беседка, бильярд. Организуется рыбалка.

«ОЗЁРЫ», детский оздоровительный центр Барановичской дистанции гражданских сооружений транспортного республиканского унитарного предприятия «Барановичское отделение Белорусской железной дороги» в Гродненском р-не, в 20 км от г. Гродно, в д. Озёры, на берегу озера *Белое*. Открыт в 1955. Рассчитан на 144 места. Принимает детей с 6 лет. Размещение в одноэтажных жилых корпусах. Имеются библиотека, душевые, спортивные и детские площадки, пляж. Питание в столовой на 160 мест. В медпункте находится изолятор, работает врач-стоматолог. Культурно-массовые мероприятия проводятся с учётом половозрастных особенностей детей, тематики смены. Делается большой акцент на спортивные программы. С детьми работают опытные педагоги, создавая необходимые условия для развития творческих способностей, общего психофизического развития, летнего отдыха детей. Совершаются экскурсии в д. Озёры, дети посещают также аквапарк, Гродненский зоопарк.

ОЗОКЕРИТ (греч. *ozo* пахнуть + *keros* воск; горный воск), горная порода из группы нефтяных битумов, представляющая собой смесь твёрдых насыщенных углеводородов; обладает высокой теплоёмкостью и низкой теплопроводностью; применяется для *озокеритолечения*.

ОЗОКЕРИТОЛЕЧЕНИЕ, физиотерапевтический тепловой метод применения разогретого *озокерита* в виде аппликаций или насаиваний. Предложен профессором С.С.Лепским в 1942 в качестве заменителя парафина. Высокая теплоёмкость, низкая теплопроводность и полное отсутствие конвекции делают озокерит особо удобным носителем и теплопередачиком; его можно применять при высокой температуре, не вызывая ожогов. Механизм действия озокеритолечения обусловлен его высоким тепловым свойством, а также компрессионным влиянием (при остывании озокерит значительно уменьшается в объёме и сдавливает участок тела, на который он наложен). Показания: заболевания опорно-двигательного аппарата, миозиты, последствия переломов, контрактуры, вяло заживающие язвы, раны, воспаления нервов, язвенная болезнь, холециститы при стихании

острых явлений, остаточные явления плевритов, воспалительных заболеваний женской и мужской половой сфер и др. болезни. Противопоказания: опухоли, туберкулёз, тяжёлые нарушения кровообращения, тиреотоксикоз, беременность. Используется в санаториях: «Белая Русь», «Лесное», «Рассвет-Любань», «Шинник», оздоровительном центре «Свитанок», профилактории «Спутник» и др.

ОКСИГЕНОТЕРАПИЯ (лат. oxugenium кислород + терапия), кислородная терапия, применение кислорода в лечебно-профилактических целях. В зависимости от пути введения кислорода выделяют 2 основные вида оксигенотерапии: ингаляционная (лёгочная) и неингаляционные (энтеральная и накожная). В зависимости от характера заболевания для ингаляций используют чистый кислород или газовые смеси, содержащие 20—80% кислорода. Широко распространена беззондовая энтеральная оксигенотерапия – проглатывание больными кислорода в виде пены («кислородный коктейль»). Накожная оксигенотерапия проводится в виде общих или местных кислородных ванн. Показана в основном при дыхательной недостаточности, при болезнях дыхательной системы и гипоксии, обусловленной нарушениями кровообращения при сердечно-сосудистых заболеваниях. Используется в санаториях: Гомельского отделения Белорусской железной дороги, «Ружанский», «Энергетик» (Волковысский р-н), оздоровительном центре «Свитанок».

ОРЕХОВСКОЕ, озеро в Малоритском р-не Брестской обл., в бассейне р. Малорита. Расположено в 17 км к юго-западу от г. Малорита, в 0,5 км к западу от д. Орехово. Площадь 4,6 км², длина 3,2 км, максимальная ширина 2,1 км, максимальная глубина 2,1 м, средняя 0,6 м, длина береговой линии 10,6 км, объём воды 4,4 млн. м³. Озеро слабопроточное. В южной части в него впадает мелиоративный канал. Сток по каналу в озеро Олтушское. Берега пологие, во многих местах заболочены, на востоке – песчаные. Акватория озера покрыта водной растительностью. В восточной и юго-восточной части, где нет сапропеля и дно песчаное, макрофитная растительность отсутствует. Разведано по категории С₂ в 1976. Сапропелевая залежь (площадь 272,6 га) приурочена к западному берегу. В юго-западной части сапропель распространён под торфяной сплавной. Максимальная мощность сапропеля 7 м, средняя 3,18 м, объём 8668 тыс. м³. Месторождение -- перспективный объект лечебных грязей в западной части Полесья.

ОРДЫШЕВО, озеро в Сенненском р-не Витебской обл., в бассейне р. Лучоса. Расположено в 46 км к востоку от г. Сенно, в 2,5 км к северо-востоку от д. Софиевка Оршанского р-на. Площадь 0,52 км², длина 1,22 км, максимальная ширина 0,74 км, максимальная глубина 2,4 м, средняя 1,3 м, длина береговой линии 3,2 км, объём воды 0,86 млн. м³. Обследовано в 1979. Органический сапропель залегает на площади 41 га. Максимальная мощность сапропеля 9,6 м, средняя 3,44 м, объём 1410 тыс. м³ (категория С₂). Органические сапропелевые грязи могут использоваться для

оздоровления населения на курорте *Лётцы*, в лечебно-профилактических учреждениях в районе городов Полоцк и Новополоцк.

ОРЕСА, зона отдыха республиканского значения в Октябрьском и Петриковском р-нах Гомельской обл. Находится в 50 км к северо-западу от г. Мозырь, в междуречье Птичи и Оресы. Площадь 17,2 тыс. га. Рассчитана на 38 тыс. человек. Климат умеренно континентальный. Зима умеренно мягкая, лето тёплое. Средняя температура января $-6,6^{\circ}\text{C}$, июля 18°C . Осадков выпадает 662 мм в год. Число часов солнечного сияния за год составляет 1840, в т. ч. в июле 270. Продолжительность самого благоприятного периода для летнего отдыха (период со среднесуточными температурами выше 15°C) около 100 дней. Среднесуточная температура воды в летний период во всех водоёмах превышает 17°C , а в июле составляет 20—22 $^{\circ}\text{C}$. Залесённость 40% (преобладают смешанные леса), заболоченность 30%. Экскурсионные объекты: родина декабриста М.Д.Лаппо (1788—1840), памятники Герою Советского Союза Т.П.Бумажкову и на могиле жертв фашизма, центр истории и культуры, картинная галерея Л.Н.Дробова, зоопарк в г.п. Октябрьский.

ОРОШЕНИЕ, метод бальнеотерапии, предполагающий подвод минеральных вод к слизистым оболочкам, раневым поверхностям, разновидность восходящего (промежностного) душа. Оказывая гигиеническое и лечебное воздействие, орошение способствует быстрой нормализации воспалённой слизистой оболочки, заживлению раневой поверхности. Чаще орошение используется при выполнении бальнеологических и грязевых процедур, связанных с гинекологическими заболеваниями, заболеваниями прямой кишки, требующих специального оборудования (гинекологических кресел, специальных кушеток для введения тампонов и т.п.).

«ОРША», туристско-оздоровительное частное дочернее предприятие в г. Орша Витебской обл.; старейшая здравница в Беларуси. Находится в лесопарковой зоне на окраине города, на берегу р. Оршица. Основано в 1924 как дом отдыха на территории бывшей усадьбы помещика Бравды, с 2004 современное название. Работает круглогодично (250 мест в летний период и 150 в зимний). Дети принимаются с любого возраста. Включает 5 спальных, административный и банно-оздоровительный корпуса. Работает столовая на 220 мест, кафе, баня, библиотека. На территории комплекса спортплощадка, футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки, баня, бассейн, лодочная станция, пункт проката спортивного и туристского инвентаря. Проводятся экскурсии по музеям и достопримечательным местам г. Орша, в дом-музей Я.Купалы, Березинский биосферный заповедник и др. Организуются походы: однодневные, многодневные, комбинированные, пешие, на велосипедах и лодках. В летний период здесь действует детский оздоровительный лагерь санаторного типа.

ОСВЕЯ, зона отдыха республиканского значения (резерв) в Верхнедвинском и Россонском р-нах Витебской обл., вокруг озёр Освейское, Белое, Лисно. Площадь 25,6 тыс. га. Климат умеренно континентальный. Лето дождливое, нежаркое, что обусловлено влиянием воздушных масс с Атлантики. Зима

наиболее продолжительная в стране. Средняя температура января $-7,3$ °С, июля $17,3$ °С. Осадков выпадает 633 мм в год. Продолжительность солнечного сияния за год составляет 1799 часов, в т.ч. в июле 285 часов. Для летних видов отдыха благоприятный период со среднесуточной температурой выше 15 °С составляет 75 дней. Среднесуточная температура воды в водоёмах выше 17 °С на протяжении всего благоприятного летнего периода способствует организации купально-пляжного отдыха. Продолжительность зимнего комфортного периода со среднесуточной температурой воздуха от -15 °С до -5 °С составляет 42 дня. Живописные грядово-холмистые возвышенности чередуются с равнинными понижениями. Под лесом около 30% территории. На возвышенностях распространена сосна, в понижениях — ель, берёза, осина. Заболочено около 35% территории. Экскурсионные объекты: здание монастырского госпиталя (середина 18 в.), усадьба (2-я половина 18 в.) в г.п. Освея, Курган Дружбы в честь боевого содружества партизан Беларуси, Литвы и России (д. Прошки Верхнедвинского р-на). Заказник Освейский.

ОСИПОВИЧСКОЕ ВОДОХРАНИЛИЩЕ, в Осиповичском р-не Могилёвской обл., возле д. Вязье. Создано в 1953 плотиной Осиповичской ГЭС в нижнем течении р. Свислочь. Площадь $11,9$ км², длина $23,7$ км, максимальная ширина $1,2$ км, максимальная глубина $8,5$ м, длина береговой линии $55,3$ км. Объём воды $17,5$ млн. м³. Площадь водосбора 4370 км². Чаша водохранилища – затопленная пойма Свислочи. Котловина длинная, вытянута в долине реки. Склоны крутые, реже пологоволнистые, в основном покрыты лесом, частично распаханы. Берега преимущественно высокие (местами до $6-8$ м), поросшие лесом. Есть 4 острова общей площадью около 15 га. Дно выстлано илом (60%), вдоль берегов песчаное. Замерзает в начале декабря, лёд (толщина $40-60$ см) держится до начала апреля. Летом вода прогревается до 21 °С. Интенсивно зарастает, особенно в верховье. Популярное место зимней и летней рыбалки, занятий водным спортом. Зона отдыха *Осиповичи*.

ОСИПОВИЧИ, зона отдыха в Осиповичском р-не Могилёвской обл., при слиянии рек Свислочь и Березина, вокруг Осиповичского водохранилища. Площадь $56,3$ тыс. га. Рассчитана на $24,5$ тыс. человек. Климат умеренно континентальный. Средняя температура января $-6,7$ °С, июля $17,9$ °С. Осадков выпадает 640 мм в год. Продолжительность солнечного сияния за год 1816 часов, в т.ч. в июле 266 часов. Продолжительность зимнего комфортного периода со среднесуточной температурой от -15 °С до -5 °С и устойчивым залеганием снежного покрова составляет 45 дней. Продолжительность комфортного периода для летних видов отдыха со среднесуточной температурой выше 15 °С составляет около 80 дней. Благоприятный период для развития купально-пляжного отдыха с температурой воды выше 17 °С в области составляет 70 дней, наиболее высокие температуры воды отмечаются в июле. Около 70% территории под сосновыми и смешанными лесами, есть пляжи. Работают база отдыха «Берёзка», детский оздоровительный лагерь «Вязье». Экскурсионные объекты: ме-

мемориальные комплексы жертвам фашизма, советским воинам и партизанам в д. Брицаловичи и р.п. Елизово, в честь Осиповичских подпольных организаций в д. Лозовое; Осиповичская ГЭС; памятники природы — 200-летние дубы черешчатые (Брицаловичское и Октябрьское лесничества).

ОТДЫХ, состояние покоя или различного рода деятельности, снимающей утомление и способствующей восстановлению работоспособности. Важнейшее условие эффективности отдыха – наличие систематических перерывов при выполнении умственной и физической работы, ее чередование, достаточность для восстановления основных физиологических функций и сохранения условно-рефлекторных связей, лежащих в основе поведения и трудовой деятельности человека. Рациональный отдых -- одна из главных проблем личной, школьной, промышленной, спортивной гигиены и геронтологии. Различают 3 вида отдыха: ежедневный (перерывы в работе, переключение с одного вида деятельности на другой, прогулки, занятия спортом и т.д.); еженедельный (выходные дни с возможно более длительным пребыванием на свежем воздухе, экскурсии, путешествия, рыбная ловля и т.п.); ежегодный, трудовой отпуск с полным уходом от привычных занятий и сменой обстановки (курорт, санаторий, дом отдыха, туристская база) и другими формами активного отдыха, средствами оздоровления, закаливания и физического развития. Выделяют 2 основные формы отдыха – пассивный и активный. При пассивном организм находится в состоянии покоя. Эффект активного отдыха проявляется не только в снятии утомления, но и в улучшении функционального состояния центральной нервной системы, функций сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем, что способствует укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ, система государственных и общественных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья населения, предупреждение и лечение болезней, обеспечение здоровых условий труда и быта в целях гармонического развития физических и духовных сил человека, повышения его трудоспособности и продолжительности жизни. Важными разделами охраны здоровья являются охрана материнства и детства, охрана здоровья детей и подростков, деятельность здравоохранения в целом, формирование у населения представлений об индивидуальном здоровье человека, о путях его обеспечения, способах сохранения и укрепления в конкретных условиях жизнедеятельности.

«**ПАВЛИНКА**», дом отдыха коммунального санаторно-курортного унитарного предприятия «Брестагроздравница» в г. Ялта (Украина). Расположена на южном берегу Крыма, в 2 км от Чёрного моря. Рассчитан на 60 мест. Дом отдыха для взрослых, функционирует сезонно с июня по сентябрь. Для оздоровления используется климатолечение: гелио-, аэро-, талассотерапия.

ПАМЯТНИКИ КУЛЬТУРЫ, часть культурного наследия страны, народа; охраняются специальными законами. Выделяют: памятники археологии (городища, курганы, древние поселения, укрепления, дороги, места захороне-

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.