

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.

«ПУЩА», торговая марка минеральной воды, разливается частным унитарным предприятием «Свислочский коопзаготпром» в г. Свислочь Гродненской обл. Воды среднеминерализованные ($6,12 \text{ г/дм}^3$) слабощелочные (рН 7,4), близкие к нейтральным хлоридного натриевого состава, не содержащие в своём составе специфических компонентов. Биологически активные компоненты (фтор и бром) содержатся соответственно в количестве 0,9 и $10,4 \text{ мг/дм}^3$. Марганец определён в количестве 24 мкг/дм^3 , медь – 10, никель – 5, свинец – 1, барий – 8, молибден – 1, ванадий – 3, цинк – 10, титан – 8, кобальт – 1,5, серебро – 0,4, стронций – существенно выше 40 мкг/л . В отдельных пробах содержание радона достигает 7--8 нКи/л. Вода может использоваться в качестве лечебно-столовой при хронических гастритах с нормальной и повышенной секреторной функцией желудка, неосложнённой язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, энтероколитах и хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей (гепатитах, холециститах, ангиохолитах различной этиологии без склонности к частым обострениям), хронических панкреатитах и заболеваниях мочевыводящих путей.

«РАДОН», санаторий санаторно-курортного унитарного предприятия «Белогороздравница» в Дятловском р-не Гродненской обл., в 10 км от г. Дятлово, в д. Боровики. Расположен в сосновом лесу, на берегу р. Пониква, возле небольшого водохранилища. Открыт в 1993. Рассчитан на 451 место, в т.ч. 176 мест для детей (детское отделение «Боровичок»). Дети принимаются с 6 лет. Размещение в 8-этажном корпусе. Отдельно построено здание питьевого бювета минеральной воды. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, гидрокарбонатные магниевые-кальциевые радоновые воды с содержанием радона слабой и средней концентрации ($20\text{—}60 \text{ нКи/дм}^3$; минерализация $0,36\text{—}0,43 \text{ г/дм}^3$), сапропелевые грязи озера Дикое (в 27 км от санатория), аналогичные грязям курорта Самоцвет (озеро Молтаево Свердловской обл.), курорта Кисегач (озера Боляш Челябинской обл. России). Профиль лечения: взрослых -- болезни нервной и костно-мышечной систем, мочеполовых органов, бесплодие; детей -- болезни системы кровообращения, органов дыхания, нервной системы. Основу климатолечения составляет чистый воздух, насыщенный запахом соснового бора и аэронами реки и водохранилища. Для лечения активно применяется аэро-, гелио-, талассотерапия. Широко используется в диагностике и лечении современная японская, американская, израильская и отечественная лечебно-диагностическая аппаратура. Функционируют кабинеты: диагностические -- кольпоскопии, ультразвуковой и функциональной диагностики, электрокардиографии, клинико-биохимическая лаборатория; лечебные -- 3 физиотерапевтических, ингаляций, сухих углекислых ванн («Реабокс»); водолечебница с использованием радоновых, хвойных, травяных, жемчужных ванн, гинекологических радоновых орошений, подводного душа, лечебных душей, подводного вытяжения; бассейн, сауна, грязелечебница, профилактических осмотров, кольпоскопии, массажа, фитобар, психологической разгрузки, зал лечебной физкультуры, массажно-тракционной

терапии и др.; реабилитационное отделение для больных после операций на позвоночнике, суставах и лечения ожоговых травм. Грязи применяются в виде аппликаций, укутываний, обертываний, грязевых ванн, внутрисполостных и гальваногрязевых процедур. Работают столовая на 490 мест (диеты № 5, 6, 8, 9, 10, 15), кафе, магазин, аптека, почта, парикмахерская, косметический салон, прачечная, пункт проката бытовой техники и спортивного инвентаря, охраняемая стоянка. Для проведения досуга имеются киноконцертный и танцевальный залы, летняя танцплощадка, библиотека, детская комната. Создан музей санатория. Оборудованы тренажёрный зал, теннисный корт, волейбольная площадка, детская площадка (качели, горки), пляж с лодочной станцией. Организуются культурно-развлекательные мероприятия, экскурсии в Лиду, Берёзовку, Мир, Новогрудок, Гродно, Жировичи.

РАДОНОВЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ, природные или искусственно приготавливаемые воды, которые содержат радиоактивный химический элемент радон, применяемый для *радонотерапии*. Воды с повышенным содержанием радона впервые в Беларуси были вскрыты скважиной, пройденной на окраине д. Селивонки у г.п. Новоеल्या Гродненской обл. Разведаны также месторождения радоновых вод вблизи Несвижа и в окрестностях Дятлова. В геологическом отношении зона потенциально возможного обнаружения радоновых вод территориально совпадает со сводом Центрально-Белорусского массива. Воды пресные ($0,4\text{--}0,6\text{ г/дм}^3$), гидрокарбонатного кальциевого состава с концентрацией радона от 5 до 60 нКи/л. Месторождения радонсодержащих вод находятся в пределах зоны активного водообмена, подземные воды относятся к водам трещинного типа и циркулируют в тектонически нарушенных зонах горных пород на глубинах от 100 до 500 м. Воды напорные, поэтому в долинах рек часто наблюдаются самоизливы из скважин, зафиксированы превышения пьезометрических уровней над уровнем земной поверхности от 0,1 до 9,3 м. Водообильность отложений довольно пёстрая, дебиты скважин в среднем $0,2\text{--}0,4\text{ л/с}$ при понижении $1,5\text{--}179\text{ м}$.

Формирование радоновых вод связывается с эманацией радиоактивных элементов из трещиноватых зон выветривания кислых изверженных пород фундамента. Из подземных вод, содержащих элементы уранового ряда (U, Ra, Rn), к лечебным относятся только радоновые воды с периодом полураспада радона -- 3,825 суток.

Радоновые воды употребляются в питьевом лечении при гипотиреозе и атеросклерозе. Кроме того, они способствуют нормализации функции щитовидной железы, усиливают секреторную и моторную функции желудка. Радоновые воды применяются при лечении хронических дистрофических заболеваний суставов, болезней периферической нервной системы с ликвидацией болевого синдрома. Суточная доза радона при приёме воды внутрь составляет $1\text{--}3\text{ мкКи/дм}^3$. Анальгезирующее действие радоновых вод зависит от времени употребления. Так, принятая во время еды или после, эта вода оказывает более длительное обезболивающее действие, чем выпитая натощак.

РАДОНОЛЕЧЕБНИЦА, лечебное учреждение для проведения радоновых процедур (ванны, лечебное питьё радоновой воды, вдыхание воздуха, обогащённого радоном, микроклизмы и орошения из радоновой воды на основе природных радоновых вод или природных радиоэманаториев для вдыхания радиоактивного радона). Кроме того, радоновые процедуры в виде радоновых ванн широко применяются на курортах, не имеющих природных радиоактивных лечебных факторов, а также в общей лечебной сети (больницы, бальнеолечебницы, санатории). Особенностью работы радонолечебницы является обязательное соблюдение санитарных правил и норм, направленных на соблюдение радиационной безопасности больных и работающего с ними медицинского персонала.

РАДОНОТЕРАПИЯ, метод лечения путём воздействия на организм радиоактивного радона при поглощённых дозах, достаточных для получения лечебного эффекта. При лечении радоном применяют ванны (общие и местные), питьё радоновой воды, вдыхание воздуха, обогащённого радоном, микроклизмы из радоновой воды, орошения радоновой водой (в гинекологии и стоматологии). При всех радоновых процедурах происходит проникновение радона через кожу, слизистые оболочки, легкие. Облучение носит неоднородный характер, так как радон и образующиеся продукты распада распределяются в тканях организма неравномерно. При всех видах радоновых процедур удается получить лечебный эффект при небольших поглощённых дозах облучения. Радоновые процедуры благотворно влияют на функции центральной и вегетативной нервной системы, кровообращение, эндокринные железы. Они имеют седативное, обезболивающее действие, стимулируют компенсаторно-приспособительные реакции организма. Радоновые процедуры показаны при заболеваниях периферической нервной системы, сердечно-сосудистой системы, органов движения, эндокринных сдвигах, нарушениях обмена веществ. Противопоказанием для проведения радоновых процедур является туберкулёз, злокачественные новообразования, болезни крови, беременность. Суточная доза радона при приёме воды внутрь составляет 1–3 мкКи/дм³. Анальгезирующее действие радоновых вод зависит от времени употребления. Так, принятая во время еды или после нее, радоновая вода оказывает более длительное обезболивающее действие, чем выпитая натощак.

«РАДУГА», детский реабилитационно-оздоровительный центр республиканского унитарного предприятия «Могилёвский завод лифтового машиностроения» в Чаусском р-не Могилёвской обл., возле д. Горбовичи. Расположен в лесном массиве, на берегу р. Рудея, возле небольшого водохранилища. Открыт в 1984, до 2006 санаторий-профилакторий. Рассчитан на 125 мест. Размещение в 3-этажном корпусе. Природный лечебный фактор – благоприятный климат. Профиль лечения: болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. Для лечения и оздоровления детей имеются водолечебница, зал лечебной физкультуры, 2 кабинета массажа.

Применяются водолечение, подводный душ-массаж, сауна с бассейном, электросвето-, теплолечение, ручной массаж, механо-, гало-, фито-, дието-, ароматерапия и др. Работает столовая на 125 мест. Для учебного процесса есть 2-этажная школа. Обучение осуществляют педагоги, сопровождающие детей на оздоровление. Для проведения спортивно-массовых мероприятий имеются оборудованный стадион, баскетбольная, волейбольная, детские игровые и танцевальная площадки, клуб, библиотека. Огромное значение отводится общению отдыхающих с окружающей природой: солнечные и воздушные ванны на благоустроенном пляже с лежаками, утренняя гимнастика, лыжные прогулки по «тропе здоровья».

«РАДУГА», детский санаторий Бобруйского горисполкома в г. Бобруйск Могилёвской обл., на берегу р. Березина. Открыт в 1993. Рассчитан на 220 мест. Принимает детей в возрасте от 3 до 10 лет без родителей с круглосуточным пребыванием в течение 21 дня (единственный в Беларуси). Размещение в 2-этажном корпусе. Природный лечебный фактор – благоприятный климат. Показания: болезни костно-мышечной системы, органов дыхания. В санатории оказываются следующие лечебно-реабилитационные услуги: электросветолечение, фито-, аэрофито-, галотерапия, ингаляции, лечебный массаж (ручной, вибро-, бесконтактный, гидромассаж), водолечение (лечебные ванны, циркулярный душ, душ Шарко, ванна вытяжения, бассейн), лечебная физкультура, сауна, питьевое лечение минеральной водой, дието- и медикаментозная терапия. Имеются стоматологический и психологической разгрузки кабинеты. Для отдыха и досуга работают кружки по интересам, музыкальный руководитель организует развлечения, представления, игротеки; проводятся экскурсии по городу и в краеведческий музей.

«РАДУГА», санаторий открытого акционерного общества «Лакокраска» в Лидском р-не Гродненской обл., в 20 км от г. Лида, возле д. Минойты. Расположен в урочище Докудово, на берегу р. Дитва (приток Немана). Открыт в 1976, до 2006 санаторий-профилакторий. Рассчитан на 120 мест. Дети принимаются с 3 лет. Включает 2 корпуса и спортивный комплекс. Природный лечебный фактор – благоприятный климат. Профиль лечения: болезни системы кровообращения, костно-мышечной и нервной систем, органов дыхания. В составе лечебной базы водогрязелечебница, кабинеты: физиотерапевтический, лазерной терапии, теплолечения, ингаляций, подводного душа-массажа, процедурный, мануальной, иглорефлексотерапии, психологической разгрузки, процедурный, 2 кабинета массажа. Отдыхающие пользуются бассейном с водопадом и галогеновой подсветкой. Оборудован стол для принятия фитосборов. Питание в столовой на 70 мест (диеты № 1, 9, 15) в 2 смены. Для организации досуга имеются актовый зал, где проводятся вечера отдыха, дискотеки, концерты. Спортивный комплекс включает игровой, большого и настольного тенниса залы, бильярд, бассейн и сауну. На территории санатория фруктовый сад, 2 зоны отдыха с беседкой, стационарным мангалом, детская игровая и волейбольная площадки, футбольное поле, теннисный корт, автостоянка,

летняя эстрада, на берегу реки оборудован пляж. Организуются экскурсии в Лиду, Мир, Несвиж, Новогрудок, Берёзовку.

«РАКЕТА», оздоровительный комплекс республиканского унитарного предприятия по аэронавигационному обслуживанию воздушного движения «Белаэронавигация» в Минском р-не, возле д. Ждановичи. Расположен в смешанном лесу, на берегу водохранилища *Дрозды*, в 0,7 км от Заславского водохранилища. Открыт в 2006. Рассчитан на 200 мест. Включает административно-лечебный, 5 двухэтажных спальных корпуса, столовую, спортивный комплекс. Имеются приспособленные пандусы для инвалидов-колясочников. Природный лечебный фактор – благоприятный климат. Профиль лечения: болезни органов дыхания нетуберкулёзного характера, сердечно-сосудистой, нервной, костно-мышечной систем и соединительной ткани. Применяется аэро- (прогулки, экскурсии, спортивные игры, отдых в шезлонгах, воздушные ванны), гелио- (солнечные ванны в летнее время), талассотерапия (водные купания и обтирания). Лечебная база включает водолечебницу (применяются гидромассаж, ванны жемчужная, травяная) с сауной, водолечебной кафедрой; кабинеты спелеотерапии, массажный, электросна, электросвето-, электрогрязе-, теплотечения, магнито-, лазеро-, рефлексо-, фитотерапии, ингаляций. В медицинском корпусе располагаются кабинеты терапевта, невролога, стоматолога, функциональной, ультразвуковой и акупунктурной диагностики, диагностики аппаратом «Линтай», изолятор. Пищеблок оборудован на 220 мест, работает буфет. Спортивная база представлена спортивным залом и плавательным бассейном с сауной, водопадом, гейзером и гидропушками. Здесь же оборудовано место для купания детей. Имеются летняя спортивная площадка для игры в волейбол, баскетбол, футбол. В спортивном корпусе расположен зал для массовых мероприятий -- проведения дискотек, кинопоказов.

«РАНИЦА-1, 2, 3», торговые марка минеральной воды. Производятся на основе воды, полученной из скважины № 2 санатория «Сосны» открытого акционерного общества «Могилёвхимволокно». Аналог минеральных вод «Сосны-1» и «Сосны-2». Минеральная вода «Раница-1» получена разбавлением исходной воды в соотношении 1:3. В её составе присутствуют (мг-экв.%) натрий (52), кальций (33,4), магний (13,4), хлор (59,5), сульфаты (31,7), гидрокарбонаты (8,8). Вода сульфатно-хлоридная кальциево-натриевая, малой минерализации (2,3 г/дм³), слабощелочной реакции (pH 7,7). Может использоваться в качестве столового напитка и по назначению врача в виде питья при следующих заболеваниях: хронические гастриты с нормальной, повышенной и пониженной секреторной функциями желудка; неосложнённая язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; болезни оперированного желудка по поводу язвенной болезни, хронические колиты и энтероколиты; хронические заболевания печени и желчевыводящих путей (гепатит, холецистит, желчнокаменная болезнь), постхолецистэктомический синдром; хронические панкреатиты; болезни обмена веществ (сахарный диабет, ожирение, подагра, мочекислый диатез,

оксалурия, фосфатурия); хронические заболевания мочевыводящих путей, мочекаменная болезнь.

РАПА, насыщенный соляной раствор в водоёмах (озёрах, лиманах), пустотах и порах донных отложений, используемый для лечебных целей. Чаще всего это хлоридные натриевые воды с минерализацией выше 35 г/л, иногда до 300—370 г/л. Используют в лечебных целях в виде общих и местных ванн. Назначают обычно в тех же случаях, что и грязелечебные и др. теплолечебные процедуры – при хронических заболеваниях органов движения, периферической нервной системы, гинекологических заболеваниях и др.

«РАССВЕТ-ЛЮБАНЬ», санаторий санаторно-курортного унитарного предприятия «Белагроздравница» в Любанском р-не Минской обл., в 17 км от г. Любань, в д. Осовец. Расположен в смешанном лесу, на берегу водоёма. Открыт в 1983. Рассчитан на 300 мест, в т.ч. 150 для детей (детское отделение «Зарница»). Дети принимаются с 5 лет. Включает 2 3-этажных корпуса и 8 2-этажных коттеджей. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, маломинерализованная хлоридная кальциево-магниево-натриевая вода с микроэлементами цинка, селена, фтора, а также кремниевой кислотой, сапропелевые грязи озера Дикое (Дятловский р-н) и сульфидные иловые грязи Сакского озера (Крым, Украина). Профиль лечения: болезни органов дыхания, костно-мышечной и мочеполовой систем. Лечебная база: водогрязелечебница (души Шарко, циркулярный, восходящий); озокеритолечебница, наземная галокамера, ингаляторий, зал лечебной физкультуры и механотерапии, кабинеты лазеро-, физио-, иглорефлекс-, арома-, психо-, фитотерапии, психологической разгрузки, массажа и гидромассажа простаты с ЛОД-терапией, вибротракции (кушетка «Нуга Бест»), бассейн с каскадным душем и гидромассажами, сауна, русская баня, гирудо-, апи-, гидроколонтотерапии (мониторное очищение кишечника), профильных специалистов (андролога, гинеколога, функциональной диагностики, физиотерапии) и др. Основные методы лечения: бальнео-, грязе-, тепло-, электролечение, ингаляции, лечебный массаж, гирудотерапия, сухие углекислые ванны, акупунктура, вытяжение позвоночника. Работает бювет питьевой минеральной воды. Грязи применяются в виде аппликаций, гальваногрязевых и внутриместных процедур. Процесс лечения контролируется клинико-биохимической лабораторией, компьютеризированными системами электрокардио- и спирографии, пикфлоуметрии, ультразвуковой и иридодиагностики. Работают столовая на 300 мест (заказное меню, диеты № 5, 7, 9, 10, 15), кафе, магазин, аптека, почта. Имеются конференц-, кино-, видеозалы, библиотека, детская комната, тренажёрный зал, спортплощадка, открытый теннисный корт, тир, бильярд. Между корпусами расположен детский городок, летняя танцевальная площадка, торговые киоски. Организован пункт проката спортивного инвентаря и велосипедов. Создан музей санатория. Недалеко от здравницы по маршруту «тропы здоровья» расположено озеро с проточной водой, которое обустроено пляжем, островом с переходом к нему по мостику, лодочной

станцией. Проводятся культурно-массовые и спортивные мероприятия. Организуются экскурсии в Мир, Несвиж, Слуцк, музейный комплекс старинных народных ремёсел и технологий «Дудutki».

«РАССВЕТОВСКАЯ-1», торговая марка минеральной воды. Бутилируется в цехе розлива сельскохозяйственного производственного кооператива «Рассвет» имени Орловского в д. Мышковичи Кировского р-на Могилёвской обл. Ионный состав воды хлоридно-сульфатный магниевый-кальциево-натриевый, минерализация 4,1--6,0 г/дм³, содержание фтора 0,95 мг/дм³, брома – 1,6 мг/дм³, метакремниевой кислоты – 13,2 мг/дм³. Рекомендуются в качестве лечебно-столовой при хронических гастритах с нормальной, повышенной и недостаточной секреторной функцией желудка, хронических колитах, хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей, хронических панкреатитах, нарушениях обмена веществ (сахарном диабете, мочекишечной дисфункции, оксалурии). Аналог: минеральная вода «Ижевская-1».

«РАТОМКА», республиканский центр олимпийской подготовки конного спорта и коневодства в посёлке Ратомка Минского р-на. Объединяет Минский конный завод имени Доватора и Республиканскую детско-юношескую школу олимпийского резерва по конному спорту (с 1960). Главный центр подготовки белорусских сборных национальных команд по конному спорту. Проводятся международные и республиканские соревнования по конному спорту и современному пятиборью. Комплекс включает крытый конно-спортивный манеж, 2 тренировочных крытых конно-спортивных и выездной манежи, 3 открытых манежа, конкурное поле с трибунами на 3 тыс. мест, 4 тренировочных конкурных поля, трассу полевых испытаний по троеборью, тренировочный скаковой круг, гостиничный комплекс, спортивно-оздоровительную базу «Крыжовка».

«РАУБИЧИ», республиканское унитарное предприятие «Олимпийский спортивный комплекс «Раубичи» в Минском р-не, в 20 км к северо-востоку от Минска, возле д. Раубичи. Расположен в окружении смешанного леса, на берегу р. Усяжа. Основной центр подготовки белорусских спортсменов и национальных сборных команд по зимним видам спорта. Предназначен для тренировок и соревнований по биатлону, лыжным гонкам, лыжному двоеборью, прыжкам на лыжах с трамплина, слалому, конькобежному спорту, фристайлу, сноуборду. Место проведения физкультурно-массовой, оздоровительной работы с населением Минска. Построен в 1974 среди лесного холмистого ландшафта. Общая площадь 80 га. Рассчитан на 280 мест. Дети принимаются с любого возраста. Размещение в 2 гостиницах и туристском домике. В составе комплекса спортивные сооружения: трассы — лыжная общей длиной 20 км и специализированная лыжероллерная с асфальтобетонным покрытием; малая слаломная; 2 стрельбища, 3 лыжных трамплина с искусственным покрытием, подъёмники; роликодром, теннисный корт и др.; универсальный спортивный зал, 6 саун, медико-реабилитационный центр, судейский павильон с пресс-центром, узлом связи и др., административно-хозяйственный корпус. Работают 2 ресторана на 120 и 50

мест, пиццерия, банкетный зал, бар. Имеются кинозал, библиотека, пункт проката спортивного инвентаря.

РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ И ИНВАЛИДОВ (от позднелат. *rehabilitatio* восстановление), комплекс медицинских, педагогических, профессиональных, юридических мер, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма и трудоспособности больных и инвалидов. Реабилитация является важнейшей социально-гигиенической проблемой, направленной на снижение заболеваемости и инвалидности, т.е. сохранение трудоспособности населения. Восстановление утраты трудоспособности (временной и стойкой) больных и инвалидов осуществляют органы здравоохранения, социального обеспечения, профсоюзные и общественные организации. В лечебных учреждениях органов здравоохранения проводится экспертиза, оказывается лечебно-профилактическая помощь, направленная на восстановление утраченных функций (медицинская реабилитация). Органы социального обеспечения совместно с профсоюзными и хозяйственными организациями занимаются трудоустройством, обеспечением получения новой профессии, если в этом возникла необходимость, решают вопросы социального страхования и обеспечения (социальная, профессиональная, педагогическая и психологическая реабилитация). В Беларуси функционируют (2007) 67 стационарных центров и отделений реабилитации больных и инвалидов.

РЕКРЕАЦИОННАЯ ГЕОГРАФИЯ, социально-географическая дисциплина, которая изучает факторы формирования и закономерности функционирования территориальных рекреационных систем и рекреационно-туристских районов в целях оптимального использования рекреационных ресурсов и наиболее полного удовлетворения рекреационных потребностей населения. Основными задачами рекреационной географии является изучение и оценка рекреационных ресурсов, определение оптимальной рекреационной емкости и допустимых нагрузок на рекреационные ландшафты, выявление объема и структуры рекреационных потребностей населения и географии перспективных туристских потоков, анализ избирательности различных видов отдыха и туризма разными социально-профессиональными и возрастными группами городского и сельского населения, выявление территориальных закономерностей пространственной организации рекреационных систем различного функционального профиля (курортных, оздоровительных, туристско-экскурсионных), формирующихся в различных природно-ландшафтных районах. Совместно с районной планировкой рекреационная география обосновывает территориальную организацию и функциональное зонирование курортных местностей, зон отдыха и туризма, формы рекреационного благоустройства и резервирования рекреационных территорий. Рекреационная география широко использует системно-структурный, комплексный географический, ландшафтно-экологический, информационно-картографический, оценочный и др. методы исследований, тесно связана с экономической, физической и медицинской географией, курортологией, социологией, экономикой туризма и др. науками.

В Беларуси рекреационная география активно развивается с 1970-х гг., широкие комплексные исследования рекреационных ресурсов, территориальной организации рекреационно-туристских комплексов и районов, формирования рекреационных систем длительного и кратковременного отдыха, особенностей туристского спроса и географии туристских потоков, экономического механизма рекреационного природопользования и экспорта туристских услуг ведутся в БГУ, рекреационного лесопользования -- в Белорусском государственном технологическом университете, лечебно-курортных ресурсов минеральных вод -- в Институте геохимии и геофизики, лечебных грязей и сапропелей -- в Институте проблем использования природных ресурсов и экологии, культурно-исторического потенциала туристских районов -- в Институте искусствоведения, этнографии и фольклора НАН Беларуси. Издание туристских карт по регионам Беларуси осуществляет РУП «Белкартография».

РЕКРЕАЦИОННАЯ ЁМКОСТЬ, способность природных ландшафтов курортных местностей и зон отдыха обеспечивать комфортные условия для лечения и отдыха определённого количества отдыхающих без возникновения явлений деградации и нарушения природной среды курортных, лесохозяйственных, культурно-исторических зон и др. антропогенных комплексов, используемых для предоставления курортно-оздоровительных и туристских услуг. Предельная рекреационная ёмкость отражает нормативно допустимую концентрацию отдыхающих на природных ландшафтах. Определяется как предельно допустимая рекреационная нагрузка, выраженная количеством людей или человеко-дней, приходящихся на единицу площади курортно-оздоровительной местности или весь рекреационный объект на определённый период времени. При этом учитывается как степень устойчивости природных комплексов, так и их комфортность для различных видов отдыха. В рекреационных ландшафтах лесопаркового типа рекреационная ёмкость должна составлять 8--12 чел/га, парковых ландшафтах -- 50--75, прибрежных благоустроенных пляжах -- 300--500, травяных пляжах -- 500--1000 чел/га. Рациональное планирование и организация курортов и зон отдыха с учётом их рекреационной ёмкости способствует сохранению природных лечебных факторов и ландшафтов в местах курортного лечения и массового отдыха населения.

РЕКРЕАЦИОННОЕ БЛАГОУСТРОЙСТВО, мероприятия по улучшению условий курортного лечения и отдыха, повышению устойчивости природных ландшафтов к рекреационным нагрузкам, усовершенствованию эстетических качеств курортных местностей и зон отдыха. Используя естественные лесные массивы, водоёмы, луговые ландшафты посредством рекреационного благоустройства формируются рекреационные леса, лесопарки, загородные и курортные парки. В рекреационных лесах сохраняется естественная среда и проводятся минимальные инженерно-ландшафтные работы по благоустройству (очистка от сухостоя и валежника, прокладка прогулочных и туристских троп и стоянок, укрытий от непогоды

и мест отдыха). В лесопарках проводится прореживание древостоев, формирование пейзажных перспектив и панорам, прокладываются дорожки и тропинки, оборудуются площадки для отдыха, спортивных игр и занятий физической культурой. В загородных и курортных парках естественная растительность дополняется декоративной, улучшается кустарниковый и травяной покров, благоустраиваются берега водоёмов, формируются пейзажные картины, создаётся густая сеть дорог и тропинок с улучшенным покрытием, для инженерного благоустройства используются малые архитектурные формы, оборудуются водопровод и канализация.

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ЛАНДШАФТЫ, природно-антропогенные комплексы с высокой степенью разнообразия и комфортности, целенаправленно приспособленные для курортного лечения и отдыха населения. Включают природные элементы и созданные человеком объекты рекреационной инфраструктуры. Формируются в курортных местностях, зонах массового отдыха, в рекреационных зонах национальных парков, в пригородных зонах крупных городов. При их формировании учитывается комфортность ландшафтов, мера их соответствия потребностям человека в полноценном отдыхе, поддержании психоэмоционального и функционального равновесия, регенерации и восстановлении сил. Разнообразные лесные и озёрно-речные живописные ландшафты Беларуси в сочетании с особенностями местного климата, источниками минеральных вод и лечебных грязей имеют достаточно высокую степень комфортности и пригодности для лечебных и оздоровительно-профилактических целей. Отдельные элементы рекреационных ландшафтов могут взаимно дополнять друг друга и усиливать своё оздоровительное воздействие на человека. Характерной особенностью рекреационных ландшафтов является их значительная степень антропогенизации (например, в зоне отдыха Минское море, ландшафты после создания Вилейско-Минской водной системы и каскада водохранилищ – Заславское, Криница, Дрозды – трансформированы почти на 70%). В Беларуси рекреационные ландшафты занимают 15--20% площади водно-ледниковых с озёрами, аллювиальных террасированных, камово-моренно-озёрных, возвышенно-маренно-озёрных ландшафтов, 5--10% площади моренно-зандровых, вторично-моренных, возвышенно-моренно-эрозионных, 3--5% площади озёрно-ледниковых, моренно-озёрных, нерасчленённых комплексов с преобладанием болот и лёссовых ландшафтов.

РЕКРЕАЦИОННЫЕ (КУРОРТНЫЕ) ЛЕСА, категория защитных лесов, выделяемых вокруг курортов, санаториев, лечебно-профилактических учреждений, используемые для отдыха, а также представляющие часть государственного лесного фонда, располагающегося на территории национальных парков и др. насаждения. Выполняют климаторегулирующие, санитарно-гигиенические, водо- и почвозащитные функции, служат местом отдыха населения. В них осуществляются лыжные, пешеходные и водные прогулки, сбор грибов и ягод и др. виды рекреации (кроме охоты). Подлежат особой охране. На курортах устанавливаются зоны санитарной охраны, в пределах которых запрещается организация учреждений, несовместимых по

своей деятельности с охраной природных лечебных факторов и созданием благоприятных условий для отдыха населения. Площадь рекреационных лесов определяется в зависимости от профиля курорта, общей его ёмкости: норма покрытой лесом площади на 1 человека – 0,2—0,4 га. Крупнейшие массивы рекреационных лесов находятся вокруг озёр Нарочь, Мядель, Мястро (национальный парк Нарочанский) и Браславской группы озёр (национальный парка Браславские озёра). Среди рекреационных лесов преобладают наиболее ценные сосновые (65%) и берёзовые (13%) леса.

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ, потребности человека в восстановлении здоровья и трудоспособности, физических и психоэмоциональных сил, затраченных в процессе трудовой и других видов жизнедеятельности. Рекреационные потребности представляют многоуровневую взаимосвязанную систему общественных, групповых и индивидуальных потребностей. Общественные рекреационные потребности определяются потребностями и задачами общества по формированию здоровой, всесторонне развитой личности, ведущей активный здоровый образ жизни, способствующий высокой трудоспособности и долголетию. Групповые рекреационные потребности формируются различными социально-демографическими (семья), профессиональными (работники отраслей промышленности, сельского хозяйства и отраслей агропромышленного комплекса), возрастными (дети, молодежь, лица пенсионного возраста) группами с широким спектром запросов на услуги курортного лечения, оздоровления и туризма. Индивидуальные потребности включают спрос на различные виды рекреационных занятий и отдыха, способствующие снятию утомления, восстановлению здоровья и трудоспособности, познанию и духовному развитию личности. Индивидуальные рекреационные потребности реализуются через платёжеспособный спрос и специализированные фонды оздоровления (Республиканский фонд оздоровления проводит реализацию курортно-оздоровительных услуг с учетом доходов конкретного потребителя). В структуре потенциальных рекреационных потребностей взрослого населения Беларуси более 10% составляет спрос на санаторно-курортные услуги, около 2/5 – на оздоровительный отдых и свыше 1/3 – на туристские виды отдыха. При проектировании курортно-рекреационных учреждений всех профилей объём потребностей на расчётный срок рекомендуется на уровне 3--5 мест на 1 тыс. населения, а при расчёте объектов кратковременной рекреации и отдыха на первую очередь планируется 20-процентная обеспеченность общей численности городского населения. Общий объём рекреационных потребностей формируется в зависимости от общего фонда отпускного времени рабочих и служащих, занятых в различных отраслях хозяйственного комплекса, избирательности различных видов отдыха, туризма и санаторно-курортного лечения разными профессиональными и социально-возрастными группами (дети, учащаяся молодежь, лица пенсионного возраста), уровнем благосостояния и развития курортной и туристской инфраструктуры.

РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ, природные и культурно-исторические комплексы и их элементы, обладающие ценными оздоровительными, лечебными и познавательными свойствами, используемые для восстановления здоровья и трудоспособности людей (рекреации), курортного лечения, отдыха и оказания туристских услуг. Имеют комплексный характер, включают местности с благоприятным климатом, лечебными минеральными водами и грязями, живописными лесными ландшафтами, побережьями рек и озёр, памятниками природы, этнографии и культуры и др. Территории с ценными рекреационными ресурсами выделяются в специальную группу рекреационных ландшафтов, которые резервируются для организации сети курортов, зон отдыха и туризма. В категорию ресурсов рекреационные ландшафты переходят под влиянием рекреационного спроса, после их детального изучения, оценки и затрат труда на их благоустройство и доведение до стадии технологического использования для производства комплексных и специализированных курортно-оздоровительных и туристских услуг. По функциональному признаку выделяют курортно-лечебные, оздоровительные, спортивные и экскурсионные рекреационные ресурсы. На территориях с рекреационными ресурсами ограничиваются др. виды хозяйственной деятельности (не связанные с отдыхом и оздоровлением населения), проводится комплекс мероприятий по благоустройству, охране и функциональному зонированию. Территории с рекреационными ресурсами выполняют не только рекреационную, но и важную средорегулирующую функцию, обеспечивают экологическую устойчивость всей среды жизнедеятельности. Для территорий с наиболее ценными рекреационными ресурсами устанавливается статус курортов, зон отдыха и туризма республиканского и местного значения.

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ТЕРРИТОРИИ, земли и рекреационные угодья, используемые населением для различных видов санаторно-курортного лечения, отдыха и туризма, имеющие специализированные объекты благоустройства и особую планировочную организацию. По размерам подразделяются на места отдыха (например, парки, скверы, пляжи, коллективные сады, охотничье-рыболовные базы и лесные дачи площадью до нескольких км²), рекреационные зоны (зоны отдыха и туризма республиканского и местного значения, курорты площадью до нескольких десятков км², включающие места отдыха, комплексы рекреационных сооружений и объектов инфраструктуры, имеющие общую планировочную организацию, систему инженерного, транспортного и сервисного обслуживания), рекреационные районы (включающие рекреационные зоны, курорты, туристские центры разного функционального профиля с региональными центрами управления, площадь до сотен км²). По характеру использования выделяют рекреационные территории ежедневного (в пределах до 15—30-минутной доступности в границах микрорайонов, городских центров и парков отдыха), еженедельного (многофункциональные и специализированные парки, зоны и центры отдыха в пределах 30-минутной пешеходной или транспортной доступности), а также загородные

рекреационные территории (лесопарки, рекреационные и курортные леса, озёрно-лесные зоны отдыха) и ежегодного длительного отдыха (курорты, зоны отдыха и туризма в границах систем расселения и страны в целом). В соответствии с Генеральной схемой развития и размещения курортов и зон отдыха в Беларуси зарезервировано 1,8 млн. га рекреационных территорий (около 8% площади страны), предусмотрено первоочередное развитие 10 курортов республиканского и местного значения на 60 тыс. человек, более 80 зон отдыха и туризма на 1,5 млн. человек.

РЕКРЕАЦИЯ (от лат. *recreatio* восстановление), деятельность человека в свободное время, направленная на расширенное восстановление и укрепление здоровья, физических и духовных сил, трудоспособности. Реализуется в период кратковременного (ежедневного, еженедельного) и длительного (отпускного) отдыха на лоне природы, в курортных местностях, туристских походах, экскурсиях. В различных формах рекреационной деятельности важную роль играет двигательная активность, которая является стимулятором динамичного взаимодействия организма с окружающей природной средой (активизирует дыхание, ускоряет кровообращение, интенсифицирует обмен веществ). Солнечные и воздушные ванны оказывают регулирующее воздействие на восстановление адаптивных систем (в первую очередь центральной нервной системы). Во время рекреационно-туристских занятий закаляется организм, улучшается усвоение энергетических веществ, микроэлементов и витаминов, нормализуются функции органов выделения. Все это способствует укреплению здоровья и повышению мышечной силы, выносливости, эмоциональной устойчивости, приливу умственных и физических сил. Для организации различных видов рекреации проектируются рекреационные территории для кратковременного (городские парки и скверы, водно-ландшафтные зоны, спортивные и игровые площадки) и длительного (лесопарки, зоны курортного лечения и отдыха, национальные парки, историко-культурные музеи-заповедники и др.) отдыха и туризма, с учётом их рекреационной емкости устанавливаются реальные нормы нагрузок в целях предотвращения деградации ценных свойств рекреационных ландшафтов. В Беларуси формируется национальная система отдыха, туризма и оздоровления населения, ежегодно различными формами организованного отдыха и оздоровления пользуется около 2 млн. взрослых и детей. Развивается сеть курортов (Ждановичи, Нарочь, Рогачёв, Лётцы и др.) и зон отдыха республиканского (Вилейка, Столбцы, Ушачи и др.) и местного значения, формируется 27 специализированных туристских зон и центров, функционирует сеть национальных парков (Беловежская пуща, Нарочанский, Припятский, Браславские озёра), историко-культурных заповедников (Полоцк, Несвиж, Заславль), зарезервировано более 1 млн. га рекреационных территорий.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР НЕВРОЛОГИИ И НЕЙРОХИРУРГИИ Министерства здравоохранения Республики Беларусь. Создан в 2005 в Минске на базе НИИ неврологии, нейрохирургии и физиотерапии (основан в 1924). Основные

задачи: разработка и апробация современных, высокоэффективных диагностических технологий и методов лечения больных с патологией нервной системы; проведение приоритетных научных исследований, имеющих мировую новизну и способствующих развитию передовой науки в области неврологии и нейрохирургии; оказание медицинских услуг населению, обучение специалистов для лечебных учреждений республики и др. Разработаны количественная теория лекарственного электрофореза и новая концепция массопереноса воды в мозговой ткани, методы определения и коррекции микроциркуляции кислорода в головном мозге и периферических нервах. Предложены новые способы трансплантации нервов, комбинированного лечения злокачественных опухолей головного мозга, методы диагностики и лечения мышечных дистоний, инфаркта мозга и др. заболеваний центральной и периферической нервных систем.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И БАЛЬНЕОЛЕЧЕНИЯ. Основан в 1998 в Минске как Республиканский диспансер радиационной медицины на базе городской курортной водогрязелечебницы и Республиканского диспансера радиационной медицины. С 2004 государственное учреждение с современным названием. В 2005 к нему присоединён Республиканский консультативный эндокринологический центр. Основные подразделения центра: 6 отделений, клинико-диагностическая лаборатория, процедурный кабинет, кабинеты психотерапии, эндоскопических методов исследования и гидротерапии кишечника, медико-техническая группа, водогрязелечебница. Осуществляет врачебную практику, санаторно-курортное лечение и др. Профиль лечения: болезни костно-мышечной, нервной систем, гинекологические, урологические, органов пищеварения, дыхания. Применяются водо- и грязелечение, электросветолечение, различные виды массажа, иглорефлексотерапия, лечебная физкультура, гидрокинезотерапия в бассейне с минеральной водой и др. Гидроминеральная база водолечебницы располагает тремя скважинами, пробуренными в 1981 на территории лечебницы. Воды средне- и высокоминерализованные ($12\text{--}17\text{ г/дм}^3$) хлоридные натриевые, используемые для водолечения и сульфатно-хлоридные натриевые малой минерализации ($1,6\text{ г/дм}^3$) для обеспечения питьевого бьюета. Для грязелечения применяются грязи на основе сапропелей, доставляемых из озера Судобле.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И САНАТОРНО-КУРОРТНОМУ ЛЕЧЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ. Создан в 1997 в Минске. Имеет 7 представительств (в областях и Минске). Основные функции: совместно с республиканскими органами государственного управления, местными исполнительными и распорядительными органами организует оздоровление и санаторно-курортное лечение населения; приобретает за счёт средств республиканского бюджета и средств государственного социального страхования на тендерной основе путёвки в санаторно-курортные и оздоровительные организации и распределяет их в соответствии с законодательством; организует оздоровление детей в оздоровительных лагерях и выделяет дотации из средств государственного социального

страхования в размерах, установленных Советом Министров Республики Беларусь; обеспечивает выделение средств государственного социального страхования на оказание помощи в подготовке стационарных оздоровительных лагерей к летнему сезону и дотаций студенческим санаториям-профилакториям; организует проведение государственной аттестации санаторно-курортных и оздоровительных организаций. Осуществляет контроль за использованием санаторно-курортными и оздоровительными организациями средств республиканского бюджета и государственного социального страхования, поступивших в указанные организации за путёвки, приобретённые Центром, за соблюдением установленного порядка направления на оздоровление и санаторно-курортное лечение населения, а также выдачи путёвок.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ (лат. *reflexus* повернутый назад, отражённый и *терапия*), лечебная система, основанная на различных по интенсивности физиотерапевтических воздействиях на определённые участки поверхности организма человека (зоны кожи и слизистых оболочек), имеющих сегментарную нервно-рефлекторную связь с внутренними органами и тканями, что приводит к лечебному эффекту, выражающемуся в улучшении в них кровообращения и трофики. Под термином «рефлексотерапия» объединяются следующие методы: центротерапия (носовая рефлексотерапия) Боннье, спондилотерапия Абрамса, методы хиропрактиков и остеопатов, китайское иглоукалывание (см. *Акупунктура*), японское куа-цу, метод Денслоу и ряд отдельных рефлексов (окуло-кардиальный, солярный и др.), используемых с лечебной целью. До настоящего времени нет единых нейрофизиологических позиций, объясняющих механизм действия этих методов и систем. Центротерапия основана на наблюдениях Боннье, что прижигание отдельных участков слизистой носа, стимулируя определённые центры продолговатого мозга, влечёт изменения функционального состояния соответствующего внутреннего органа или ткани. Реализация таких терапевтических ответов происходит по рефлекторной дуге тройничный нерв – блуждающий нерв. Близок к этому способу рефлексотерапии метод Ножье (ухоиглоукалывание), который разместил свой «пульт управления» на ушной раковине. Сущность хиропрактики и остеопатии заключается в своеобразных механических воздействиях на те отделы позвоночника, которые соответствуют уровню локализации заболевшего органа, поскольку предполагается, что именно патология позвоночника лежит в основе данного заболевания. Абрамс предложил заменить механические раздражения синусоидальным током и др. физиотерапевтическими агентами и назвал свой метод спондилотерапией. Японский метод куа-цу, рекомендуемый в основном при тяжёлых шоковых и терминальных состояниях, заключается в постукивании по обеим сторонам шейных отделов позвоночника в случае нарушения дыхания и для улучшения работы сердца. Метод Денслоу заключается в растяжении слизистой уретры с помощью специальных бужей, что повышает мышечный тонус в нижних конечностях и облегчает

движения. Сегментарно-рефлекторная терапия основана на представлении, что при ограниченных по месту и небольших по интенсивности физиотерапевтических раздражениях ответные реакции (сосудистые, трофические и др.) возникают преимущественно в тех органах и тканях метамеров или сегментов, кожа которых подвергается физиотерапевтическому воздействию. Рефлекторно-сегментарный метод А.Е.Щербака – *глинолечение* (глиняные аппликации на определённые кожные зоны). Используется в санаториях: «Алеся», «Белая Русь», «Белорусочка», «Железнодорожник», санаторий имени В.И.Ленина, «Криница», Лепельский военный санаторий, «Магистральный», «Нафтан», «Пралеска» (Волковысский р-н), «Приозёрный», «Радон», «Рассвет-Любань», «Сосны» (Мозырский р-н), «Шинник»; оздоровительных центрах «Лазурный», «Свитанок» (Минский р-н), «Сосновый бор» и др.

РОГАЧЁВ, климатический и бальнеогрязевый курорт республиканского значения в Рогачёвском р-не Гомельской обл. Находится в 12 км к востоку от г. Рогачёв, на левом берегу р. Днепр. Основан в 1977. Площадь курортной зоны 2 тыс. га. Средняя температура января -7 °С, июля 18,3 °С. Осадков выпадает 650 мм в год. Продолжительность солнечного сияния за год составляет 1820 часов, в т.ч. в июле 268 часов. Характеризуется благоприятными климатическими условиями (наиболее продолжительный летний комфортный период и максимальное в Беларуси количество солнечных дней) и высокой обеспеченностью бальнеологическими ресурсами (хлоридно-сульфатная натриево-кальциевая вода с минерализацией 6,7 г/л для питьевого лечения и хлоридная натриево-кальциевая с минерализацией 63,4 г/л для ванн и других бальнеопроцедур, сапропели озера Святое и торфогрязи). Вода Рогачёвского минерального источника — близкий аналог минеральных вод курортов Кашин (Калининская обл. России), Трускавец (Львовская обл. Украины), Ижевские минеральные воды, а хлоридная натриево-кальциевая вода — близкий аналог минеральных вод курорта Друскининкай (Литва). Профиль курорта — заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем. Действует санаторий «Приднепровский», водогрязелечебница и др.

«РОГАЧЁВСКАЯ», торговая марка минеральной воды. Разливается коммунальным дочерним унитарным предприятием «Рогачёвский завод безалкогольных напитков» в г. Рогачёв Гомельской обл. Доставляется в автоцистернах из санатория «Приднепровский». Вода средней минерализации (6,86 г/дм³), её состав классифицируется как сульфатно-хлоридный кальциево-натриевый со слабощелочной реакцией и представлен следующими макрокомпонентами (мг/дм³): натрий – 1060, кальций – 738,5, магний – 264,6, калий – 44,6, хлор – 2532,3, сульфаты – 1613,8, гидрокарбонаты – 81,77. В ней обнаружены биологически активные компоненты и элементы (мг/дм³): фтор – 1, бром – 3,92, метакремниевая кислота – 2,6; микроэлементы (мкг/дм³): марганец – 0,02; медь – 0,015; никель – 0,027; барий – 0,005; ванадий – 0,004; титан – 0,015; цинк – 0,02;

хром – 0,002; кобальт – 0,001; стронций – не более 0,04. Рекомендуются при лечении хронических гастритов с нормальной, пониженной и повышенной функцией желудка, неосложнённой язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитов, энтероколитов и панкреатитов, хронических заболеваний печени и желчевыводящих путей, болезней обмена веществ.

РОГОЗНЯНСКОЕ, озеро в Брестском р-не, в бассейне Середовой Речки, в 30 км к югу от Бреста, в 3,5 км к западу от д. Рогозино. Входит в Брестскую группу озёр. Площадь 0,43 км², длина 1,1 км, максимальная ширина 0,5 км, максимальная глубина 5,8 м. Площадь водосбора 3 км². Котловина состоит из 2 плёсов. Склоны высотой 3—4 м, на севере и востоке озеро окаймлено дюнами. Берега высокие, на запад сплавинные. Ложе плоское, ширина мелководной зоны до 100 м. Дно выстлано песчаными отложениями и сапропелем. Зарастает вдоль берегов, ширина полосы надводной растительности до 30 м. Соединено канавой с озером Белое, на западе вытекает ручей в Середовую Речку. Расположено в пределах курорта *Озеро Белое*; на берегу санаторий «*Брестагроздравница*», база отдыха «Проектировщик».

«РОДНИК», санаторий открытого акционерного общества «Моготекс» в Могилёвском р-не, в 1 км от г. Могилёв, возле д. Польшовичи. Расположен в сосновом лесу, в 1 км от р. Днепр. Открыт в 1979, до 2006 санаторий-профилакторий. Рассчитан на 100 мест. Дети принимаются с 5 лет. Проживание, лечение и питание отдыхающих осуществляется в 3-этажном корпусе. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сапропелевые грязи озера Дикое (Дятловский р-н). Профиль лечения: болезни органов пищеварения и дыхания, нервной системы. Медицинская часть санатория включает физиотерапевтические кабинеты (проводится лечение постоянным электрическим током, импульсная и высокочастотная электротерапия, ультразвуковая, магнитотерапия, свето- и теплолечение), ингаляций (используют лекарственные препараты и экстракты трав), водолечебницу (ароматические, жемчужные и солевые ванны, циркулярный и восходящий души, подводный душ-массаж). Используются кислородные коктейли, фито- (травяные чаи), арома-, витамин- и диетотерапия, при необходимости – медикаментозное лечение. Широко применяется кинезотерапия – различные формы лечебной физкультуры, гимнастика, физические упражнения в воде и лечебное плавание, прогулки, спортивные упражнения, массаж. Работают столовая на 100 мест, предоставляется диетическое питание (диеты № 5, 7, 9, 10, 15), бар. В 1,5 км от санатория находится целебный источник -- Польшовичский родник. В распоряжении отдыхающих видеосалон, библиотека. К услугам любителей активного отдыха спортивный зал с велотренажёрами, теннисный и бильярдный столы, открытый теннисный корт, сауна с бассейном, пункт проката спортивного инвентаря. Для любителей загара и купания – песчаные пляжи на берегу р. Днепр. Организован вечерний досуг (дискотеки и кинопросмотры). Оборудована детская комната, работают воспитатель и педагог-организатор.

Предлагаются экскурсии по Могилёву, в Мстиславль, Шклов, Кличев (мемориальный комплекс «Усакино») и др.

«РОМАНТИКА», детский реабилитационно-оздоровительный центр открытого акционерного общества «Строительно-монтажный трест № 27» в Гомельском р-не, в 8 км от г. Гомель, в урочище Клёнки. Находится в смешанном лесу, на берегу р. Сож. Открыт в 1990. Рассчитан на 260 мест. Принимает на оздоровление детей и подростков, проживающих на территориях, загрязнённых радионуклидами. Размещение в 3 спальных корпусах. Природный лечебный фактор -- благоприятный климат. Показания: болезни органов дыхания, кровообращения и костно-мышечной систем. В медицинскую программу центра входят реабилитационные мероприятия: физио-, лазерная, психо-, фитотерапия, теплолечение (озокеритопарафинолечение), массаж (ручной и аппаратный), водолечение (души струевой и циркулярный, лечебные ванны), ингаляций, стоматология, баня, сауна с бассейном, лечебная физкультура. Питание в столовой на 320 мест, имеется диетическое меню. Оборудованы спортивные площадки, современный спортивный и тренажерный залы, бильярдная, библиотека. Организуются экскурсии по историческим местам Ветковского и Гомельского р-нов, прогулки по живописным окрестностям.

«РОСИНКА», детский санаторий санаторно-курортного унитарного предприятия «Белагроздравница» в Миорском р-не Витебской обл., в 15 км от г. Миоры, возле д. Перебродье. Расположен в сосновом лесу, на берегу озера Обстерно. Открыт в 1987. Рассчитан на 200 мест. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, хлоридно-натриевая (минерализация 23 г/дм³) слабощелочная вода для бальнеолечения и сульфатно-хлоридная кальциево-натриевая (минерализация 8,4 г/дм³) слабощелочная для питья (в разведении 1:1), лечебные грязи озера Дикое (Дятловский р-н). Профиль лечения: болезни системы кровообращения, органов дыхания, мочеполовой системы. Лечебная база санатория представлена кабинетами: физиотерапии, электрогрязей, парафино-озокеритолечебницей, водолечебницей (лечебные ванны, веерный, циркулярный, восходящий и Шарко-души, подводный душ-массаж), ингаляцией, спелео- и галотерапии, массажа, ароматерапии и фитоаппликаций, психологической разгрузки, стоматологическим и оториноларинголога. Работают залы лечебной физкультуры и механотерапии, фитобар. Для контроля эффективности лечебного процесса санаторий располагает клинико-биохимической лабораторией, кабинетом функциональной диагностики, оснащённым аппаратами электрокардиографии и спирометрии, пикфлоуметрии, тренажёром БОС-терапии. Санаторное лечение характеризуется широким использованием климатолечения, лечебной физкультуры, подвижных игр в условиях щадящего режима дня, рационально сочетающихся элементов активности и отдыха, лечения и учёбы. На территории санатория проложен маршрут терренкура. Питание в столовой на 200 мест (диеты № 5, 10, 15). Приём пищи сопровождается музыкой и производится в одну смену. Имеются бассейн, сауна, стадион и др. Ежедневно в санатории проводятся культурно-

массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия, которые отражают основные направления воспитания: календарно-обрядовые праздники, идейно-патриотическое, экологическое, нравственное, эстетическое, физическое воспитание. В часы досуга дети могут на озере совершить прогулку на катамаранах и лодках, позаниматься водными видами спорта, поиграть в бильярд, теннис, шашки, шахматы, поучаствовать в спортивных конкурсах и состязаниях; посетить библиотеку, видеосалон, игровую комнату, кино, дискотеку. Организован прокат велосипедов, лыж, коньков, санок.

РОССОНЫ, зона отдыха республиканского значения (резерв) в Россонском р-не Витебской обл., возле озёр Нещердо, Россоны, Межево, Шевино, Дрысы и др. Площадь 25 тыс. га. Климат умеренно континентальный. Лето дождливое, нежаркое, зима наиболее продолжительная в стране. Средняя температура января $-7,5^{\circ}\text{C}$, июля $17,4^{\circ}\text{C}$. Осадков выпадает 583 мм в год. Продолжительность солнечного сияния за год составляет 1790 часов, в т.ч. в июле 285 часов. Для летних видов отдыха благоприятный период со среднесуточной температурой выше 15°C составляет 80 дней. Среднесуточная температура воды в водоёмах выше 17°C на протяжении всего благоприятного летнего периода способствует организации купально-пляжного отдыха. Продолжительность зимнего комфортного периода со среднесуточной температурой воздуха от -15°C до -5°C составляет 50 дней. Снежный покров держится в течение 120 дней. Залесённость около 30% (сосна, берёза, ель, ольха), заболоченность 35%. Экскурсионные объекты: музей боевого содружества белорусских, русских, латышских и литовских партизан, Свято-Вознесенская церковь (1879), усадьба (конец 19 – начало 20 в.) в г.п. Россоны. Ландшафтный заказник Синьша.

РУДАКОВО, озеро в Мядельском р-не Минской обл., в бассейне р. Мяделка, в 4 км к северо-западу от г. Мядель. Площадь $0,24\text{ км}^2$, длина 0,7 км, максимальная ширина 0,56 км, максимальная глубина 28,6 м, длина береговой линии более 2 км. Площадь водосбора $1,2\text{ км}^2$. Склоны котловины на востоке и юге высотой до 18—20 м, на севере и западе до 8 м, поросли кустарником, на севере частично распаханы. Берега на востоке и севере сливаются со склонами, на севере и юго-востоке низкие. Пойма шириной до 100 м, участками заболоченная. Мелководье выстлано песками, глубоководная зона — илом. Зарастает. Вдоль берегов полоса надводной растительности шириной 15—20 м. В составе национального парка *Нарочанский*. На берегу озера база отдыха «Рудаково».

«**РУДАКОВО**», база отдыха открытого акционерного общества «Минское производственное объединение вычислительной техники» в Мядельском р-не Минской обл., в 1 км от г. Мядель, на берегу озера *Рудаково*. Рассчитана на 276 мест. Работает с июня по сентябрь. Проживание в финских домиках (4-комнатные с 2 кухнями). На базе отдыха работают магазин, стоянка для машин, лодочная станция.

«РУДНЯ», пансионат оздоровительного комплекса «Трактор» республиканского дочернего унитарного предприятия «Медицинский центр-МТЗ» в Логойском р-не Минской обл., в 20 км от г. Логойск, возле д. Янушковичи. Находится в сосновом лесу, на берегу водохранилища, созданного на р. Слижанка. Открыт в 1985. Рассчитан на 314 мест (лечебная база на 100 мест). Дети принимаются с 5 лет. Включает 4 3-этажных корпуса. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сульфатно-хлоридная натриевая вода (минерализация 5,6—5,8 г/дм³, сапропелевые грязи озера Судобле (Смолевичский р-н). Профиль лечения: болезни органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, дыхания, систем кровообращения и нервной. Лечебная база представлена следующими кабинетами: ванный и душевой залы, подводного душа-массажа, грязелечебница, ингаляторий, арома-, КВЧ-, магнито-, спелео-, лазерной терапии, свето-, озокерито-парафино-, электро- и электрогрязелечения, электросна, лечебной физкультуры, тренажёрный зал, ручного массажа, сауна, стоматологический, фитобар. Грязи применяются в виде аппликаций и электрогрязелечения. Работают столовая на 318 мест (диеты № 5, 9, 10, 15), банкетный зал, бар, почта, пункт проката спортивного инвентаря. Имеются кино- и танцевальный залы, библиотека, спортивный и тренажёрный залы, спортивная и детская площадки, сауна с бассейном, бильярд, пляж, лодочная станция с лодками и катамаранами и др. Проводятся спортивные соревнования по волейболу, настольному теннису, шахматам, шашкам и др.; культурно-массовая работа – концерты, музыкальные посиделки, дискотеки, демонстрация кинофильмов и др.

«РУЖАНСКИЙ», детский санаторий Национального банка Республики Беларусь в Пружанском р-не Брестской обл., в 6 км от г.п. Ружаны, возле д. Полонск. Расположен в сосновом бору, на берегу водохранилища *Паперня*. Открыт в 2005. Рассчитан на 283 места, в т.ч. 116 мест для родителей с детьми. Дети принимаются с 3 лет. Включает 4 спальных и лечебно-административный корпуса, коттедж, клуб-столовую, спортивный зал. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, сапропелевые грязи озера Дикое (Дятловский р-н). Профиль лечения: болезни системы кровообращения, костно-мышечной, нервной и эндокринной систем, органов дыхания. Лечебная база представлена кабинетами: диагностические -- электрокардиографии, клинико-биохимическая лаборатория, ультразвуковой и функциональной диагностики; лечебные -- водо- (ванны, души, подводный душ-массаж), грязелечебница, сухих углекислых ванн, апи-, арома- (фитотрон), галотерапии (аппарат сухой солевой аэрозольтерапии АСН-01.3), микроволновой резонансной терапии, КВЧ-терапии, магнито-, оксигено-, кинезо-, фитотерапии, лазерной акупунктуры, свето-, («Биоптрон», солярий, озокерито-парафино-, электро-, электрогрязелечения, ингаляций, лечебной физкультуры, тренажёрный зал, массажа аппаратного (ленточный вибромассажёр) и ручного, стоматологический, процедурный, профильных специалистов и др. Основу климатолечения составляет чистый воздух, насыщенный запахом соснового бора; активно применяется аэро-,

гелиотерапия, купание. Работают столовая на 160 мест (диеты № 5, 9, 10, 15), банкетный зал, кафе, сауна, прачечная, пункт проката спортивного инвентаря, автостоянка. Культурно-массовые мероприятия (конкурсно-игровые программы, концерты, дискотеки) проводятся в кино- и танцевальном залах, на летней танцплощадке, библиотеке. Оборудованы спортивный и тренажёрный залы, бассейн с водными горками, стадион, открытый теннисный корт, лыжероллерная трасса, детские комната и площадка, пляж, лодочная станция. Проводятся экскурсии в Волковыск, Коссово, Пружаны, Жировичи, национальный парк Беловежская пуша.

РЫБАЧНОЕ, озеро в Борисовском р-не Минской обл., в бассейне р. Маска (приток р. Рова). Находится в 22 км к югу от г. Борисов, в 4 км к юго-востоку от рабочего посёлка Зелёный Бор, на краю обширного торфяного массива. Площадь 0,45 км². В результате мелиоративных работ на водосборе уровень воды в водоёме понизился. В засушливое лето озеро полностью пересыхает. На всей площади выявлен сапропель органического типа. Месторождение укрыто торфяной сплавной. В 1990—92 здесь были созданы сооружения для добычи сапропеля экскаваторно-грейферным способом для производства органических удобрений. Объект является перспективным для заготовки лечебных грязей для курорта *Ждановичи*.

«САЛЮТ», база отдыха республиканского унитарного транспортного предприятия «Брестгрузавтосервис» в Кобринском р-не Брестской обл., в 10 км от г. Кобрин, в д. Пески 2. Расположена в сосновом бору, на берегу р. Мухавец. Открыта в 1971. Рассчитана на 75 мест. Дети принимаются с любого возраста. Размещение в 4 2-этажных домиках. Питание в столовой на 100 мест. В клубе проводятся танцевальные вечера и дискотеки, на спортивных площадках – соревнования по баскетболу, волейболу, футболу, настольному теннису. Организуется рыбалка; обустроена площадка для пикников.

САНАТОРИЙ (от лат. sanare лечить, исцелять), стационарное лечебно-профилактическое учреждение для лечения больных преимущественно природными лечебными средствами (климат, минеральные воды, лечебная грязь) в сочетании с диетотерапией, лечебной физкультурой, физиотерапией при соблюдении соответствующего режима лечения и отдыха. Санатории организуются как на курортах, так и вне курортов. Различают для взрослых, детей, подростков, родителей с детьми. Бывают общего типа и специализированные: для больных с заболеваниями органов кровообращения, пищеварения, нарушениями обмена веществ (сахарный диабет, ожирение, подагра), заболеваниями органов опорно-двигательного аппарата, нервной системы, органов дыхания нетуберкулёзного характера, гинекологическими, кожными заболеваниями, болезнями почек, психоневрологических больных, для больных туберкулезом легких и др. локализаций. Основные направления деятельности: лечебное, реабилитационное, рекреационное. Для проведения лечебно-диагностической работы с учётом медицинского профиля санатория предусмотрены оборудованные кабинеты, лаборатории. Санаторное здание

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.
- 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.