



VESELĪBA. LABSAJŪTA.
HARMONIJA.



Latvija ir **veselības zeme** – šeit ir labvēlīga vide veselības atjaunošanai un uzlabošanai, tāpēc ik gadu aizvien vairāk ceļotāju izmanto šo iespēju. Iemesls tam ir Latvijas speciālistu augstā **kvalifikācija** un **pieredze**, Eiropas standartiem atbilstošas modernākās diagnostikas un ārstēšanas metodes un augsta līmeņa pakalpojumi par zemākām cenām nekā citviet Eiropā.

Latvija atrodas Baltijas vidū, Eiropas un Austrumu kultūras un biznesa ceļu krustpunktā, šeit senās latviešu **tradīcijas** saplūst ar citu tautu kultūrām, sniedzot neaizmirstamus iespaidus. Latvija saista gan ar gleznaino, neskarto dabu un Baltijas jūru, gan ar vēstures un mākslas objektiem, tomēr visvairāk pārsteigs iedvesma un fiziska un garīga **atjaunošanās**, ko sniedz nesteidzīga Latvijas baudišana.

Latvija ir viegli sasniedzama ar jebkādiem transporta līdzekļiem – gaisa, zemes un jūras. Pilsētu ielās, lauku rāmumā un pat populārākajās atpūtas vietās cilvēku daudzums nav nomācošs. Drošību sniedz pasaulē atzīti norēķinu veidi, attīstīts transports, ērtas sakaru iespējas, Latvijas cilvēku izglītība un valodu prasme, kvalitatīvi **pakalpojumi** un draudzīgas cenas.

Šajā bukletā, kas veltīts **veselības tūrismam**, varēsiet gūt ieskatu plašajā piedāvājumā, ko Latvija sniedz veselības uzlabošanā, sākot ar profesionālu mediķu sniegtiem pakalpojumiem (pieprasītākie no tiem: diagnostika, zobārstniecība, acu ārstniecība, narkoloģija, plastiskā un rekonstruktīvā ķirurģija, reproduktīvā medicīna, rehabilitācija) un beidzot ar visdažādākajām atpūtas, relaksācijas un skaistumkopšanas iespējām Rīgā, Jūrmalā un laukos, kā arī visvienkāršāko relaksāciju un veselības uzlabošanu – atpūtu pie dabas un tās velšu baudīšanu.

Sīkāku informāciju par veselības tūrisma iespējām Latvijā iespējams gūt gan tuvākajos tūrisma informācijas centros, gan zvanot uz tūristu informatīvo tālruni "Tourist Hotline", gan viesojoties Latvijas oficiālajā tūrisma portālā www.latvia.travel.

ievads	1
Labsajūtai, veselībai un skaistumam <i>Rīga: SPA programma vienai dienai, Rīga: mūsdienu kultūras ārstnieciskā deva, arhitektūra, mūzika, māksla</i>	3
Atjaunošanās un atpūta <i>SPA un atveseļošanās Jūrmalā un laukos, sulu kūres un ķermeņa attīrīšana</i>	5
Skaistumkopšana <i>Sejas kopšanas procedūras, procedūras visam ķermenim, skaistuma injekcijas</i>	7
Pirts <i>Kas notiek pirtī? Pirtī galvenais ir klients, pirts piederumi un rituāli, citi pirts rituāli, Latvijā piedāvātie pirts veidi, pirtī iešanas padomi</i>	9
SPA tabula	11-14
Medicīnas tūrisms <i>Diagnostika, zobārstniecība, acu ārstēšana, narkoloģija, plastiskā ķirurģija, rekonstruktīvā ķirurģija, reproduktīvā medicīna, rehabilitācija</i>	16
Dabas veltes: veselības un dziedniecības avots <i>Augi, homeopātija, pazemes ūdens, dūņas, māls, smiltis</i>	21
Zaļais tūrisms: Atpūta ķermenim un prātam <i>Jūras piekraste, kalni un meži, upes un ezeri</i>	23
Par Latviju	25
Noderīga informācija	26



LABSAJŪTAI, VESELĪBAI, SKAITUMAM

Rīgā austrumu un rietumu kultūru saplūsmē, vēsturiskās tradīcijas un mūsdienu aktualitātes veselībā un skaistumkopšanā sniedz plašu un daudzveidīgu izvēli sava ķermeņa un prāta uzturēšanai labā formā. Izvēlieties kādu no vieglām relaksācijas formām Latvijas

galvaspilsētā, - piemēram, jaunākās tendences SPA kultūrā! Vairāk par SPA centru piedāvājumu uzzināsiet SPA tabulā. Savukārt labsajūtu prātam sniegs kultūras programma, ko piedāvā Rīga - 2014. gada Eiropas kultūras galvaspilsēta.



Rīga: SPA programma vienai dienai

Ja labsajūtas baudīšanai varat atvēlēt vien pārīstundu, lielisks risinājums ir **dienas SPA** tepat galvaspilsētas centrā. Piedāvājums ir pievilcīgs un plašs – augstas kvalitātes **procedūras**, kosmētika, ziņoši **speciālisti**, kā arī personiska, individuāla attieksme par patīkamu cenu.

Augstākā līmeņa SPA pakalpojumus piedāvā ekskluzīvais starptautiski pazīstamā SPA zīmola pārstāvis Latvijā "ESPA Rīga", kas atrodas Rīgas centrā, 19. gs. beigās celtā jūgendstila ēkā ar izsmalcinātu interjeru. Te ir dažādi **termālie baseini** un pirtis, daudzfunkcionālas dušas, plaša fitnesa zona, kā arī labāko speciālistu piedāvāti **skaistumkopšanas pakalpojumi**. Īpaši augsta apkalpošanas kultūra ietilpst šī līmeņa SPA etiķetē.

Baltijā lielākais dienas SPA, ko iecienījuši paši rīdzinieki, atrodas Vecrīgas sirdī, "Galerijas Centrs" augststāvā – "Kolonna SPA" –, kas veidots pēc klasiskiem dienas SPA paraugiem. Te ir iespēja baudīt pilnu relaksācijas un skaistumkopšanas **kompleksu**, kā arī uzturēt sevi formā, apmeklējot **sporta klubu**.

Vecrīgā atrodas arī viens no Latvijā pirmajiem dienas SPA – "Aqua Villa SPA", kas piedāvā dažādas SPA procedūras, **masāžas** un citus veselības un skaistuma **rituālus** no visas pasaules, kā arī augsta līmeņa sejas un ķermeņa kopšanas, koriģējošās un ārstnieciskās procedūras. Pakalpojumos tiek izmantota pasaulē pazīstama kosmētika – "Gerard's" (Itālija), "Binella" (Šveice), "Charme d'Orient" (Francija) u. c.

Bet, ja Jūs meklējat klusu relaksācijas vietu, dodieties uz netālu no Rīgas pasažieru ostas esošo "Taka SPA". Garīgā un fiziskā līdzsvara atgūšanai "Taka SPA" piedāvā **dabiskas metodes** – masāžas, maskas, vannas, zāļu tējas, elpošanas **vingrojumus**, kustības, **meditāciju**. "Taka SPA" sadarbojas ar britu SPA kosmētikas zīmolu *Elemis*, kas piedāvā labākās metodes no dažādām pasaules dziedniecības kultūrām.



Rīga: mūsdienu kultūras ārstnieciskā deva

Ja ar relaksējošo SPA koncepciju vien ir par maz un jums ir daudz brīva laika, pavadiet to kultūras sabiedrībā! Rīga kā Austrumu un Rietumu kultūru krustpunkts sniedz arhitektūras, glezniecības, mūzikas un citu daiļo mākslu kokteili, kurā ikviens atradīs savas garšas nianšes. Vēsturiskais mantojums un mūsdienu kultūras pulss paver plašas atpūtas, izziņas un izklaides iespējas – Rīgā vienmēr var atklāt ko jaunu.

Arhitektūra

Vecrīga ir Rīgas pērle un sirds, senākā un vēsturiski vērtīgākā tās daļa. Šeit atrodamas ēkas vēl no 13. gs., kā arī citu gadsimtu liecības – pārīstundu garā pastaigā te iespējams "apgūt īso kursu Eiropas **arhitektūrā**". Rīga ar Vecrīgu un vienu no pasaulē lielākajiem **jūgendstila** namu kvartāliem Elizabetes un Alberta ielu rajonā iekļauta **UNESCO** kultūras mantojuma sarakstā. Arī citās galvaspilsētas daļās vērojama dažādu stilu arhitektūra: Kalnciema ielā – prasmīgi restaurēta koka apbūve, Centrāltirgū – unikāli tirgus paviljoni un restaurēti spīķeri, visā Rīgā – krāšņi dažādu konfesiju dievnami un majestātiski ūdenstorņi.

Mūzika

Latvija ir muzikāla zeme – katru nedēļas nogali (vasarās arī biežāk) Latvijā notiek muzikāli pasākumi, kas atbilst visplašākā spektra **mūzikas** mīļotāju interesēm. Ik gadu rīdziniekus un pilsētas viesus priecē Latvijas Nacionālās operas Opermūzikas festivāls, džez **festivāls** "Rīgas ritmi", Garīgās mūzikas festivāls u. c. Arī pasaules mūzikas **zvaigznes** Rīgā ir bieži viesi. Turklāt reizi 4 gados visa Latvija apvienojas lielā korī, lai svinētu Dziesmu svētkus.

Māksla

Gandrīz katrā Rīgas ielā atradīsiet kādu mākslas **galeriju**, salonu, izstāžu zāli vai **muzeju** – kolekciju apjomi un tematika ir visdažādākie. Ja Jūsu vizītes laiks Rīgā sakrīt ar kāda īpaša notikuma norisi (piemēram, gaismas festivālu "Staro Rīga", Muzeju nakti, Rīgas pilsētas svētkiem vai starptautisko kino forumu "Arsenāls"), varēsiet iejusties pašā kultūras norišu un **svētku** epicentrā.



ATJAUNOŠANĀS UN ATPŪTA

Ja esat Latvijā uz vairākām dienām vai ilgāku laiku, skaistumu un veselību iesakām uzlabot arī ārpus Rīgas un lielo pilsētu steigas - dabas tiešais tuvums, no senčiem mantotā pieredze un tradīcijas, kā arī jaunāko pasaules virzienu pārziņāšana sniedz radošu

iedvesmu veselības atjaunošanas veida izvēlē. Dodoties uz kādu no ārpuspilsētas ārstniecības vai atpūtas iestādēm, jūs ieguvums ir atrašanās dabā un tās velšu baudīšana, kā arī dziedniecisks miers un klusums, kas ļauj aizmirst šodienas steigu.

SPA un atveseļošanās Jūrmalā un laukos

Latvijā visvairāk rehabilitācijas centru, sanatoriju un SPA centru ir Jūrmalā – Rīgas tuvums (ap 20 km) un ilgi koptās tradīcijas, kā arī plašais piedāvājums ir būtiski faktori, izvēloties **atveseļošanās** vietu. Jūrmala ir viena no senākajām Baltijas kūrviētām, kas bijusi zināma jau 18. gs. beigās, kad dziedniecībā plašāk sāka izmantot sērūdeņraža avotus, kūdras dūņas un sapropeli. Ķemeros bija Jūrmalas teritorijā pirmā peldu un **ārstnieciskā** iestāde, savukārt Dubulti, Majori un Dzintari attīstījās kā piejūras kūrorti.

Jūrmala vilina viesus ar labvēlīgiem laika apstākļiem, senu koka arhitektūru, vēsturisku šarmu un dabas resursu bagātību – jonizētu **jūras** un fitoncīdiem bagātinātu priežu **mežu** gaisu, kvarca smiltīm **pludmalē**, minerālūdeņiem, ārstnieciskām dūņām. Te tiek piedāvāti augsta līmeņa ārstniecības, SPA un **rehabilitācijas** pakalpojumi: fizioterapija, ūdens aerobika, masāžas, aeroklimatterapija, sāls istabas, ārstnieciskā vingrošana. Jūrmalas atveseļošanās iestādes specializējas hipertensīvo, sirds-asinsvadu sistēmas traucējumu, gremošanas sistēmas un zarnu trakta darbības traucējumu, balsta-kustību aparāta, vielmaiņas traucējumu, ādas, ginekoloģisko un uroloģisko saslimšanu, centrālās un perifērās nervu sistēmas ārstēšanā. Jūrmala ir Eiropas **kūrortu** asociācijas biedrs un 2005. gadā saņēma Pasaules Veselības organizācijas Veselīgās pilsētas statusu. Jūrmalas pludmalēs ik gadu plīvo **Zilais karogs** – kvalitātes, drošības un labiekārtotības zīme. 2010. gadā EDEN projekta ietvaros Jūrmalas kūrorts atzīts par vienu no izcilākajiem Eiropas ūdenstūrisma galamērķiem.

Ja vēlaties atpūsties, atgūt enerģiju un darbaspējas, izvēlieties "Amber Sea Hotel & SPA" Dzintaros, "Amber SPA Boutique Hotel" Bulduros, "Baltic Beach Hotel" Majoros, "Hotel Jūrmala SPA", "TB Palace Hotel & SPA", "Jantarnij Bereg", "Sociālās integrācijas valsts aģentūru" vai arī kādu no kūrorta rehabilitācijas centriem "Jaunķemeri" vai "Belorussija".

Iesakām doties arī tālāk – uz kādu lauku muižiņu vai veselības saimniecību, kur piedāvātā SPA formula ir: augstvērtīgi pakalpojumi + **dabas** klātesamība un klusums + sakopta, individuāla vide, kas rezultātā sniedz **baudījumu** ķermenim un prātam. Tiek izmantota no **vietējiem** augiem un produktiem ražota SPA un pirts kosmētika – novērtējiet cerīgziedu eļļas masāžu "Annas Hotel" SPA, liepu masku Mārcienas muižā, piena un zemeņu vannas vai zemeņu un saldā krējuma ietišanu, dzintara putekļu skrubi, jūras alģu masku "Kalnamuižā"!

Kurzemē pie Usmas ezera atrodas "SPA Hotel Usma", kur piedāvā **ziedu un augu** pindu (ārstniecības augu sainīši) ķermeņa lutināšanas procedūru (galvenā balva par labāko ķermeņa kopšanas-lutināšanas SPA procedūru 2009. gadā Eiropas "Health & SPA"). Savukārt īpaši personisku SPA pieeju var izjust tūrisma saimniecībā "Jurguci" netālu no Cesvaines – tās saimniece, diplomēta mediķe, piedāvā ādas kopšanas seansu, izmantojot pašas gatavotu **dabas kosmētiku**.

Sulu kūres un ķermeņa attīrīšana

Viena no senākajām un pasaulē populārākajām dzīvesveida mācībām ājurvēda runā par cilvēka organismu kā vienotu veselumu, kurā visiem procesiem jānotiek dabiski un brīvi. Lai uzturētu savu ķermeni un garu labā stāvoklī, svarīgi nodrošināt brīvu enerģijas plūsmu un **attīrīt** no liekā – toksīniem, negatīvām emocijām, kaitīgām vielām un stresa, ko tas uzkrājis. To var lieliski darīt arī ceļojuma laikā pa Latviju! Ikgadējas sulu kūres ir populāra attīrīšanas **metode**. Organisma šūnas tiek attīrītas un **atjaunotas**, tiek pazemināts cukura un holesterīna līmenis. Svaigi spiestā sula ir īpaši vērtīga, jo satur vitamīnus, minerālvielas un mikroelementus. Tiek spēcīnāta **imunitāte**, atjaunoti dabīgie organisma procesi un uzlabojas pašsajūta. Sulu kūrēs izmanto Latvijā augušus, ekoloģiski tīrus augļus, augus un dārzeņus. Sezonu sāk ar bērzu un kļavu sulām – pavasarī tajās ir visvairāk derīgu vielu. Sulu kūres Latvijā notiek visu gadu. 3–5 dienu ilgas kursus piedāvā gan Rīgā, gan tālāk no tās.

Sulu kūres var baudīt Jūrmalā – viesnīcās "Baltic Beach Hotel" un sanatorijā "Jantarnij Bereg"; abas piedāvā pazīstamākā sulu kūres kustības aizsācēja Latvijā Dagnija Brūvere un viņas domubiedri, veidojot **programmu** kā meditatīvu prombūtni no ikdienas ritma, garīgu un fizisku pilnveidošanos. Kūrorta rehabilitācijas centra "Jaunķemeri" vairāk nekā 40 gadu ilgā darbība pamatojas maksimālā **dabas** bagātību izmantošanā. Tās programmā "Sulu maģija" iekļauta veselīga **diēta**, fizioterapeita un uztura speciālista konsultācijas, masāžas (arī zemūdens), limfodrenāžas, dūņu u. c. **procedūras**.

Latvijā iespējams veikt arī cita veida ķermeņa attīrīšanas **programmas**. Attīrošās diētas, ko piedāvā SPA centri un viesu mājas, laika ziņā var svārstīties no 1 līdz 3 dienām, piedāvājot mediķu sastādītas programmas, kurās ietilpst ēdienreizes ar bioloģiski tīri audzētiem un minimāli apstrādātiem augļiem vai dārzeņiem, apvienojumā ar masāžām, pirts apmeklējumu, jogu u. c. Ūdens gavēni, kurā ieteicams lietot tikai tīru, negāzētu ūdeni, līdztekus citām ārstnieciskajām norisēm piedāvā veikt sanatorijas, atpūtas centri un lauku saimniecības. Lai **izbaudītu** dažādas attīrošās ķermeņa procedūras un vannas, pietiek ar īsāku laiku, bet var izvēlēties arī vairāku reīžu **kursu**; vannas ūdens tiek bagātināts gan ar eļļām un minerāliem, gan garšaugiem, piena produktiem, medu, gan arī pasaulē populāru zīmolu ķermeņa kopšanas produktiem.

Nopietnāku organisma attīrīšanu piedāvā hidroterapeitiskās vannas, kas stimulē svišanu, **atbrīvo** no šlakvielām, tauku nogulsņiem, nostiprina asinsvadus. Efektīvs līdzeklis ir zarnu attīrīšanas procedūras (hidrokolonoterapija) – vispirms veicot datorizētu diagnostiku, caur zarnām izvada attīrītu ūdeni, uzlabojot zarnu mikrofloru, ādas stāvokli, pašsajūtu, atbrīvojot no toksīniem un liekā svara. Speciālisti iesaka arī vismaz 3–4 nedēļas ievērot īpaši izstrādātas augu preparātu **kūres**, rūpīgi izvēloties Jūsu veselības stāvoklim **atbilstošāko** un papildinot to ar ieteikumiem par veselīgu uzturu.



SKAISTUMKOPŠANA

Skaistumkopšana ir viena no prioritārajām Latvijas veselības tūrisma nozarēm, un tas ir pamatoti – skaistumkopšanai nav sezonāla rakstura, to var izmantot cauru gadu, te iespējams uzlabot veselību, veikt dažādas manipulācijas u. c. pakalpojumus daudz diskrētāk nekā savā zemē – šeit ir

vide, kur Jūs neviens nepazīst, ja nav vēlmes to darīt atklāti. Pievilcīgas ir arī cenas – Latvijas skaistumkopšanas pakalpojumu izmaksas ir aptuveni 2–3 reizes mazākas par Rietumeiropas izmaksām, savukārt drošības sajūtu sniedz augsti kvalificētais personāls.



Palutiniet savu seju un ķermeni, un daudz labāk jutīsieties arī iekšēji! Skaistuma un pašsajūtas uzlabošanas pasākumiem nav nepieciešams daudz laika. Gan Rīgā, gan arī lielākajās Latvijas pilsētās ir lielāki un mazāki skaistumkopšanas saloni, no kuriem iespējams izvēlēties sev tīkamāko vai **atbilstošāko** un tikai pāris stundu laikā, atstājot steigu, stresu un domas par laika grafikiem aiz viesmīlīgas un estētiski iekārtotas vides durvīm, **izbaudīt** nedalītu uzmanību tikai sev un savam ķermenim. Tiek piedāvāts ļoti plašs dažādu veidu skaistumkopšanas procedūru klāsts, un jebkura vecuma pārstāvji spēs sasniegt sev vēlamu rezultātu.

Sejas kopšanas procedūras

Latvijas skaistumkopšanas speciālisti ir starptautiski izglītoti un ļoti labi pārzina populārākās pasaules **skaistumkopšanas** kultūras – mūsu skaistuma salonos, centros un institūtos Jūs varat izvēlēties sev pazīstamu un iecienītu **metodi** vai arī pirmoreiz izmēģināt ko eksotisku vai tikai Latvijai **raksturīgu**.

Populārākajās skaistumkopšanas procedūrās tiek izmantoti pasaulē atzīti kosmētikas zīmolu produkti: *Sothys, Bernard Cassière, La Prairie, Simone Mahler, Menard, J.F. Lazartique, Gernétic, Proglyme, Janssen, Sanoderm* u. c., kā arī *Cosmecanique, Endermologie, D'Arsonval* u. c. metodes. Savukārt Latvijai raksturīgās nianse piešķir radošs šeit ražotās ekokosmētikas (*Madara Ecocosmetics, Aroma Art, Anna Liepa, Trejdeviņi* u. c.) izmantojums.

Ja Latvijas ceļojuma laikā Jums paredzēts kāds **svinīgs** pasākums (operas vai teātra izrāde, bankets, pieņemšana u. tml.), skaistumkopšanas salonos tiek piedāvāts arī vakara grims: gan pasākuma raksturam piemērots *make-up*, gan intensīvais grims ar dažādiem aksesuāriem, gan foto vai video sesijai nepieciešamais grims, gan *make-up* līgavai un kāzu viesiem (tai skaitā arī ar mājas vizīti), fantāzijas grims un pat *face-art*. Par konkrētiem pakalpojumiem interesējieties, zvanot uz tūristu informatīvo tālruni "Tourist Hotline".



Procedūras visam ķermenim

Lielisks veids, kā ātri atjaunot spēkus, uzlabot pašsajūtu un iegūt možu izskatu, ir **masāža**. Latvijā var izbaudīt gan klasiskas, gan dažādās pasaules tautu kultūrās un pieredzēs sakņotas masāžas veidus – viss (masāžas veids, izpildījums, intensitāte, ilgums u. c.) atkarīgs no tā, kādu mērķi vēlaties **sasniegt**. Ja esat klasiskās masāžas piekritējs, tad nebūs viegli izvēlēties no plašā pakalpojumu klāsta, – muguras, kāju, pēdu, galvas, ārstnieciskas vai relaksējošas masāžas piedāvā teju katrs skaistumkopšanas vai specializēts masāžas salons, SPA **saloni** vai centri, ārpilsētas **sanatorijas**, kūrorti un **viesu nami**. Ja gribat ko neordinārāku, varat saņemt gan vietējos, Latvijai raksturīgos masāžu veidus (piemēram, liepziedu, medus, dzērveņu u. c.), gan arī pasaules tautu masāžas autentiskā izpildījumā, piemēram, taizemietes veiktu kāju pēdu Taizemes masāžu, sertificēta latviešu masiera veiktu dzintara, priežu un egļu čiekuru masāžu, vai arī ājurvēdas meistara sniegtu čampi vai sambahana masāžu.

Labsajūtu un skaistumu, kā arī veselību ietekmē pelde vannā vai spirdzinoša duša. Iedvesmojošu vannas seansu savā viesnīcas numurā varat noorganizēt pats, iegādājoties īpaši šim nolūkam paredzētus gan pasaulē atzītu zīmolu, gan no Latvijas augiem, augļiem un citām izejvielām ražotus SPA un vannas produktus (tos atradīsiet aptiekās, drogu vai ekoveikalos, kā arī atsevišķos veikalos jebkurā tirdzniecības centrā). Dažādu veidu vannas un dušas piedāvā SPA centri, skaistumkopšanas saloni un ārstniecības iestādes.

Skaistuma injekcijas

Ja Jūsu veselībai un skaistumam nepieciešams minimāls, bet **efektīvs uzlabojums**, kas neprasa daudz laika, skaistumkopšanas salonos, plastiskās un estētiskās ķirurģijas klīnikās tiek piedāvātas dažādas intensitātes **injekcijas**: restilāna, botulīna toksīna, kolagēna, hialuronskābes injekcijas, kā arī taukaudu reinjekcijas, kas ātrā laikā un efektīvi **nogrudina** "vārnu kājiņas", pieres krunkas, vertikālās krunkas lūpu kaktiņos, padara līdzenu ādu rētu rajonos un vispārīgi **uzlabo** ādas izskatu sejas, kakla, dekoltē, roku un padušu zonā.



PIRTS

Pirts procesā piedalās svarīgākie dzīvības pirmelementi – uguns, ūdens, zeme, gaiss, sniedzot mums dabas spēka esenci. Svarīga ir pirts apmeklējuma fizioloģiskā iedarbība uz cilvēka organismu: tiek veicināta svišana, kas nodrošina vielmaiņas galaproduktu un citu toksīnu izvadi

no organisma. Pirts karstais gaiss, temperatūras kontrasts starp pāršanos un tai sekojošo peldi, kā arī aromātisko vielu iedarbība ir tie faktori, kas labvēlīgi iespaido un stimulē visas organisma funkcijas un uzlabo cilvēka vispārējo stāvokli.



Kas notiek pirtī?

Latvijā izplatītākajā – slapjajā – pirtī, ar īpašu pirts kausiņu uzšļācot sakarsētajiem akmeņiem aukstu ūdeni, tiek radīts **pirts gars** (tvaiks). Kad organisms ir sakarsis, tas tiek **pērts** ar koku zaru lapu un ziedaugu slotiņām. **Karsēšanās** pirtī notiek 75–85 °C temperatūrā. Viens no iecienītākajiem pirts rituāliem ir strauja **atvēsināšanās** – aukstā diķī vai upē, var arī baseinā vai dušā, bet ziemā šim nolūkam der āliņģis vai sniega kupena. Ķermenis, kas uz savas ādas izbaudījis šādus temperatūras kontrastus, būs attīrīts, norūdīts, bet āda ieguvusi elastību un **veselīgu izskatu**.

Pirtī galvenais ir klients

Vislabāk un visdrošāk ir iet pirtī speciālista vadībā. Kvalificēts **pirtnieks** ieteiks atbilstošāko pirts veidu, iepazīstinās ar procesa gaitu, zinās, kādu intervālu starp pāršanos ieturēt, uzraudzīs veselības stāvokli, ieteiks pirts kosmētikas līdzekļus, bet pats galvenais – meistarīgi **nopērs**! Pirtnieks labāk zinās, vai Jūs pērt tikai ar pirts ūdens izsmidzināšanu, vieglu glāstīšanu ar slotiņu, vai arī ar spēku. Maksimālo efektu var sasniegt, pirts apmeklējumam atvēlot vidēji 2,5–3 stundas.

Pirts piederumi un rituāli

Pāršanās vienlaikus sniedz arī **aromterapiju** – karstajā un mitrajā gaisā slotiņu smarža pastiprinās desmitkārtīgi. Slotiņas tiek sagatavotas vasarā; populārākās ir bērza, ozola, liepas un kadiķa zaru slotiņas, taču pirts profesionāļi tajās liek visdažādākos augus. Ceriņziedu slotiņa palīdz pret kaulu sāpēm un iekaisuma procesiem, liepziedi attīra ādu, kļava sniedz līdzsvara sajūtu, kadiķis palīdz atbrīvoties no stresa, papeles slotiņa noņem paģiru sindromu utt. Vasarā peras ar svaigām, tikko sietām **slotiņām**, ziemā – ar **kaltētām** un pirms pāršanās izmērcētām aukstā ūdenī. Vasarā pirts izklāta ar svaigiem augiem un ziediem. Augu sniegtais **aromāts** dod neaizmirstamas sajūtas. Ziemā izmanto kaltētu augu maisījumus un sienu.

Citi pirts rituāli:

Zāļu tēju lēna malkošana (veicina svišanu un uzmundrina), masāžas un skaistumkopšanas procedūras (pastiprina pirtī gūto efektu). Ja pirts aprīkota ar dušu, ieteicama kontrastduša.



Minēto pirts kosmētiku plašā klāstā var iegādāties veikalos (gan pasaulē zināmu zīmolu, gan Latvijas ražotāju produkciju) un var to pagatavot arī pats.

Latvijā piedāvātie pirts veidi:

Sauna: gaiss ir sauss un karsts (75–95 °C), telpa – koka, daudzpakāpju lāvas, gaisa mitrums 5–10%, ieteicams strauji mainīt temperatūru.

Mitrā zāļu pirts: gaiss ir mitrs, karstumu dod ar krāsni sakarsēti akmeņi, tvaiku rada, lejot uz akmeņiem ūdeni, ieteicams vairākkārt karsēties un atdzesēties.

Tvaika pirts: gaiss ir mitrs (40–65%), temperatūra – zema (40–50 °C).

Terma: to silda ar grīdas un sienu apkuri, izmanto aukstā un siltā ūdens peldes.

Melnā dūmu pirts: arī te ir akmeņiem apkrauta krāsns, bet nav dūmvada (no tā arī nosaukums); lai iegūtu tvaiku, met garu.

Pirtī iešanas padomi

Kā jau katrai rituālai nodarbei, arī pirtī iešanai pastāv savi nerakstīti likumi, no kuriem daži būtu jāzina visiem pirtī gājējiem. Pirts rituāli un pāršanās ir saistīti ar straujām temperatūras maiņām, tāpēc vispirms katram jāizvērtē savs veselības stāvoklis un jāpiemēro labvēlīgākais temperatūras un mitruma režīms un pirts rituāla ilgums. Pērtuvē neejiet viens, aiciniet līdz pirtnieku vai kādu no draugiem.

Atpūtas laikam starp pirts apmeklējumiem jābūt divreiz ilgākam par laiku, kas pavadīts pirtī.

Pēc pērtuves un **peldes** vai dušas diviļi slaucīties nav nepieciešams – gaiss nožāvēs, bet labsajūta paliks.

Pēc pirts uz **diķi**, āliņģi vai baseinu neejiet viens, palūdziet, lai Jūs pavada pirtnieks.

Ja pēc garīgas slodzes pirtī drīkst iet uzreiz, tad pēc fiziskas slodzes vispirms ir jāatpūšas.

Pērtuvē uz lāvas labāk gulēt, nevis sēdēt, turklāt kājas jānoliek augstāk par galvu.

No **lāvas** labāk kāpt nost tad, kad vēl gribas tur pasēdēt.

Pirts un alkohols nav savienojamas lietas.

Pirms pirts ieteicams ēst vieglu ēdienu; arī tukšā dūšā pirtī iet nav ieteicams.

Pirts laikā ir jāizdzer daudz **zāļu tējas** vai negāzēta ūdens.

Nosaukums	Pilsēta / novads	Valodas	Mājas lapa	
Alve SPA Hotel	SPA viesnīca	Jūrmala	LV, RU, EN	www.alve.lv
Amber Sea Hotel	SPA viesnīca	Jūrmala	LV, RU, EN	www.amberhotel.lv
Amber SPA Boutique Hotel	Boutique viesnīca	Jūrmala	LV, RU, EN	www.amberspahotel.lv
Annas Hotel	Dizaina viesnīca	Amatas novads	LV, RU, EN, DE	www.annashotel.com
Aparmita	Veselības centrs	Rīga	LV, RU, EN	www.aparmita.lv
Aqua Villa	Dienas SPA centrs	Rīga	LV, RU, EN	www.aquavillaspa.lv
Baltezers	Rehabilitācijas centrs	Ādažu novads	LV, RU, EN	www.rc-baltezers.lv
Baltic Beach Hotel	SPA viesnīca	Jūrmala	LV, RU, EN	www.balticbeach.lv
Baltvilla	Viesnīca ar SPA salonu	Garkalnes novads	LV, RU, EN	www.baltvilla.lv
Belorusija	Kūrortviesnīca	Jūrmala	LV, RU, EN	www.belorusija.lv
Dikļu pils	Viesnīca ar ECO SPA	Kocēnu novads	LV, RU, EN	www.diklipalacehotel.com
Dome Hotel & SPA	Boutique viesnīca	Rīga	LV, RU, EN, DE	www.domehotel.lv
Dzintara liedags	Viesu nams	Jūrmala	LV, RU, EN	www.dzintara-liedags.lv
Eiropa Hotel	SPA salons	Jūrmala	LV, RU, EN	www.eiropahotel.lv
Espa Rīga	SPA komplekss	Rīga	LV, RU, EN	www.espariga.com
Estetik SPA	Skaistuma salons	Rīga	LV, RU, EN	www.estetikspa.lv
Harmonija SPA	SPA komplekss, viesnīca	Tukums	LV, RU, EN, DE	www.harmonija.lv
Hotel Jūrmala SPA	Kūrvieta un konferenču centrs	Jūrmala	LV, RU, EN	www.hoteljurmala.com
Islande Hotel	Viesnīca ar SPA un skaist. salonu	Rīga	LV, RU, EN	www.islandehotel.lv
Jantarnij bereg	Sanatorija	Jūrmala	LV, RU, EN	www.sanatorij.lv
Jaunķemeri	Rehabilitācijas centrs	Jūrmala	LV, RU, EN	www.jaunķemeri.lv
Kalnamiuža	Viesību nams ar lauku SPA	Skrundas novads	LV, RU, EN	www.kalnamiuza.lv
Lielupe	Kūrortviesnīca	Jūrmala	LV, RU, EN, DE	www.lielupe.lv
Līgatne	Rehabilitācijas centrs	Līgatnes novads	LV, RU, EN	www.rehcentrsligatne.lv

Pīlings, sejai ķermenim	Sejas maskas	Sejas masāžas	Relaksējošas masāžas	Klasiskā masāža	Ārstnieciskā masāža	Pēdu masāža	Zemūdens masāža	Ultraskaņas terapija	Parafīna aplikācija	Veselības kapsula	Dūņu aplikācijas	Dūņu terapija	Māla aplikācijas	Ķermeņa ietīšana	Skābekļa terapija	Sāls terapija	Krioterapija	Aromterapija	Sauna	Tvaika pirts	Slapjā zāļu pirts	Solārijs	Vaksācija	Relaksējoša prog.	Pretnovēcošas prog.	Sulu kūres	Baseins
+	+	+	+	+					+	+	+			+						+				+		+	
+	+	+	+	+	+	+	+		+					+					+	+				+	+		+
+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+		+	+					+	+	+					+	+				+		+	+
	+	+	+	+	+	+													+					+	+		
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+			+	+			+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+							+		+					+	+	+			+	+		+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+			+	+	+	+								+				+	+	+	+			+			+
+				+															+	+		+	+				+
+		+	+	+	+	+	+	+			+		+	+			+	+	+			+	+	+	+		

Nosaukums	Pilsēta / novads	Valodas	Mājas lapa	
Moon SPA	Atpūtas klubs	Rīga	LV, RU	www.moonspa.lv
Nofrete	Kosmetoloģ. un estētiskās medicīnas salons	Rīga	LV, RU, EN	www.nofrete.lv
Park SPA	SPA salons	Rīga	LV, RU, EN	www.parkspa.lv
Pērle SPA	SPA salons	Jelgava	LV, RU	www.perlespa.lv
Pegasa Pils SPA Hotel	Kūrortviesnīca un SPA komplekss	Jūrmala	LV, RU, EN, DE	www.hotelpegasapils.com
Sociālās integrācijas valsts aģentūra	Rehabilitācijas un viesnīcas pakalpojumi	Jūrmala	LV, RU, EN, DE	www.siva.gov.lv
SPA Hotel Ezeri	SPA viesnīca	Siguldas novads	LV, RU, EN, DE	www.hotelezeri.lv
SPA Hotel Mārcienas muiža	SPA kūrorts	Madonas novads	LV, RU, EN	www.marcienu.eu
Summer Touch massage SPA	SPA salons	Rīga	LV, RU, EN	www.summertouch.lv
Taka SPA	Dienas SPA centrs	Rīga	LV, RU, EN	www.takaspa.lv

LV - latviešu valoda
 RU - krievu valoda
 EN - angļu valoda
 DE - vācu valoda

Pilings, sejai ķermenim	Sejas maskas	Sejas masāžas	Relaksējošas masāžas	Klasiskā masāža	Ārstnieciskā masāža	Pēdu masāža	Zemūdens masāža	Ultraskaņas terapija	Parafina aplikācija	Veselības kapsula	Dūņu aplikācijas	Dūņu terapija	Māla aplikācijas	Ķermeņa ietīšana	Skābekļa terapija	Sāls terapija	Krioterapija	Aromterapija	Sauna	Tvaika pirts	Slapjā zāļu pirts	Solārijs	Vaksācija	Relaksējoša prog.	Pretnovēcošas prog.	Sulu kūres	Baseins	
+	+	+	+	+	+	+	+							+					+	+	+		+				+	
+	+	+	+	+	+			+						+	+								+	+	+	+		
+	+	+	+	+	+								+					+	+	+				+				
+	+		+				+							+	+			+	+	+				+	+	+		
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		+	+	+		+	+	+			+	+	+	+	+	
		+	+	+	+	+	+	+	+		+		+			+				+				+			+	
+	+	+	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+	+				+	+	+	+	
+	+	+	+	+	+	+								+				+	+	+	+			+	+	+	+	
+	+	+	+	+	+	+				+	+	+		+	+			+		+			+	+	+	+		
+	+	+	+	+	+	+					+	+		+				+	+	+			+	+	+			



MEDICĪNAS TŪRISMS

Latvijā ir iespējams saņemt dažādus augstākās klases medicīnas pakalpojumus par **izdevīgu cenu** – piemēram, estētiskās u. c. medicīnas veidu pakalpojumu cenas no Rietumeiropas cenām mēdz atšķirties pat 10 un vairāk reizi. Latvija ir izdevīga veselības tūristiem – tā ir ērti sasniedzama un **droša**.

Latvija ir labi **piemērota** gan medicīnisku manipulāciju veikšanai, gan arī pēcoperācijas periodam – mērenajā klimatā brūces sadzīst vienmērīgāk. Papildu iespējas atpūtai un atveseļošanās periodam sniedz Latvijas plašā un daudzveidīgā kultūras dzīve, kā arī interesantais vēsturiskais mantojums. Savukārt kvalitatīvus ārstniecības pakalpojumus nodrošina medicīniskā personāla **profesionalitāte**: mūsu mediķiem ir gan Latvijā iegūta augstākā medicīniskā specializētā **izglītība**, gan papildu zināšanas un prakse, kas iegūta, mācoties un stažējoties ārzemēs un piedaloties starptautiskajā pieredzes apmaiņā. Nav problēmu arī ar komunikāciju – mūsu speciālisti runā **svešvalodās**.

Latvijā esošā modernākā diagnostikas un ārstniecības **aparātūra** atbilst visiem pieņemtajiem Eiropas Savienības standartiem – tehnoloģijās Latvijā ieguldīti lieli līdzekļi. Latvijas mediķu pakalpojumu augsto **kvalitāti** raksturo gan personiska, ieinteresēta, viesmīlīga un labvēlīga attieksme, gan **individuāla** pieeja katram pacientam, ieskaitot dažās ārstniecības iestādēs piedāvāto pilnas ceļojuma paketes **nodrošināšanu** (ceļš uz/no Latvijas, mītnes vieta, ārstnieciskā personāla atlase, tulka pakalpojumi u. c.).

Šajā bukletā pie katra ārstēšanās veida minētas tikai dažas iestādes, kas šos pakalpojumus piedāvā, – savā jomā pirmās, pieredzējušākās, augstāk novērtētākās, ārzemnieku iecienītākās. Domājot par Jūsu laiku un ērtībām, nosauktas galvenokārt tās, kas atrodas Rīgā, Jūrmalā un to tuvumā. Ar pilnu iestāžu klāstu varat iepazīties, zvanot uz tūristu informatīvo tālruni "Tourist Hotline" vai tuvākajā tūrisma informācijas centrā.



Diagnostika

Pateicoties izglītībai un pieredzei, modernajai aparatūrai, metodēm un augsta līmeņa laboratoriskiem izmeklējumiem, mūsu diagnostikas speciālisti ir vieni no labākajiem Eiropā.

Kūrorta rehabilitācijas centrā "Jaunķemeri" un sanatorijā "Jantarnij Bereg" veic funkcionālo **diagnostiku** un laboratoriskās **analīzes**, savukārt privātajā medicīnas iestādē "Veselības centrs 4" ir USG iekārtas četrdimensiju izmeklējumu veikšanai. Onkoloģiskās slimības **atklāj** sonoelastogrāfija, ādas slimības – digitālā dermaskopija, siaskopija, konfokālā lāzermikroskopija. Šeit pieejama arī valstī labākā digitālās radioloģijas aparatūra.

Medicīnas sabiedrība "ARS" ir viena no Latvijas modernākajām un labāk aprīkotajām privātajām ārstniecības iestādēm. Tās diagnostikas centrā veic **dažādus izmeklējumus**: ar 64 slāņu datortomogrāfu pēta dažādas patoloģijas, saslimšanas un traumas, izmeklējumus veic ar magnētisko rezonansi, scintigrāfiju, ar četrdimensiju USG iegūst telpisku augļa attēlu, ar endoskopiju konstatē kuņģa-zarnu trakta gļotādas izmaiņas, veic ureāzes testu u. c. Klīnikā **konsultē** vadošie speciālisti valstī.

Privātklinika "Premium medical" – pacientiem draudzīgākā privātā ārstniecības iestāde Latvijā 2009. gadā – piedāvā **diagnostiku** sirds funkciju noteikšanai, elektroencefalogrāfiju galvas smadzeņu funkciju noteikšanai, galvas un kakla asinsvadu duplexo skenēšanu, dzirdes un elpošanas funkciju pārbaudi u. c.

Gremošanas slimību centrs "Gastro" ir lielākais gastroloģijas centrs Latvijā un nodrošina vispusīgu diagnostisko un **ārstniecisko pasākumu** spektru slimību noteikšanai; endoskopijas procedūras tiek izdarītas, pacientam veicot anestēziju.

Zobārstniecība

Zobu ārstēšana kvalitātes un labās cenas dēļ ir viens no tūristu pieprasītākajiem pakalpojumiem Latvijā. Mūsu speciālisti Jūsu problēmas atrisinās ātri un kvalitatīvi! Minēsim dažas no ieteicamākajām **stomatoloģijas** iestādēm – ar pilnu klāstu varat iepazīties, zvanot uz informatīvo tālruni "Tourist Hotline".

Medicīnas sabiedrības "ARS" speciālisti veic zobu **ārstēšanu**, **implantēšanu** un protezēšanu, **higiēnu** un estētisko uzlabošanu, klientam sastādot individuālu plānu. Pieejami arī ortodonta pakalpojumi. Augstā kvalifikācija, pieredze un modernās tehnoloģijas nodrošina izcilu rezultātu.

Specializētajā zobu ārstēšanas iestādē "Vanaga zobārstniecības klīnika" veic dažādas **manipulācijas**, sākot ar diagnostiku, **terapiju** un **ķirurģiju** un beidzot ar **protezēšanu** un zobu higiēnu.



Lielākajā privātajā stomatoloģiskajā klīnikā Latvijā "Elladent" tiek sniegti stomatoloģijas pakalpojumi, izmantojot jaunāko aparatūru un metodes (RGV un ciparu rentgenogrāfijas diagnostiku, **lāzera blasteru**, kas nodrošina bezsāpju urbšanu bez bora, unikālo vispārējās **narkozes iekārtu "Avantis"**, kas uzrauga pacienta orgānu sistēmas operācijas laikā, u. c.).

Acu ārstēšana

Ja Jums radušās problēmas ar redzi, atrodiet iespēju atbraukt uz Rīgu! Te ir vairākas specializētas acu klīnikas, kas piedāvā veikt gan kvalitatīvu diagnostiku, gan redzes uzlabošanu, gan citus pakalpojumus, un tas izmaksā salīdzinoši mazāk nekā citās Eiropas valstīs. Papildus tam būsiet pavesojies Rīgā, kur gūsiet gan jaunus iespaidus, gan vēlmi šeit atbraukt vēlreiz.

"Dr. Lūkina acu klīnikā" – vienā no **redzes korekcijas** operāciju aizsācējām Latvijā – baudīsiet nedalītu un ieinteresētu uzmanību un augstākās klases medicīnisko aprūpi elegantā vidē. Klīnikā sniegtos pakalpojumus kopš tās atklāšanas 2003. gadā novērtējuši vairāk nekā 7000 Latvijas un ārzemju pacientu. Visaugstāk novērtētais pakalpojums ir redzes korekcijas operācijas ar **lāzertechnoloģiju**, izmantojot pasaulē ātrāko un precīzāko ekscīmertipa lāzeru "Concerto" (vienīgo Baltijā) – šī iekārta ļauj rekordīsā laikā atrisināt tuvredzības, tālredzības un astigmātisma problēmas. Redzes korekcijas metodes *Wavefront Lasik*, *Femto Lasik* un *Trans-epi Lasik* garantē drošību un precizitāti operācijas laikā un labāko rezultātu pēc tās. Ieguvums ir tas, ka atstāt klīniku varēsiet jau pāris stundas pēc operācijas.

Dr. Kužņecova "Acu mikroķirurģijas centrs" dibināts 1998. gadā, tā dibinātājs un vadītājs Vjačeslavs Kužņecovs Latvijā un Krievijā veicis vairāk nekā 15 000 operāciju. Rūpīgi analizējot un izvērtējot katra pacienta slimību, šeit tiek piemērota klientam atbilstošākā ārstēšanas metode: **korekcija** ar brillēm un kontaktlēcām, **mikroķirurģija**, **implantu**, lāzera un konduktīvā radioviļņu korekcija u. c. Ārstēšanā tiek izmantots jaunākās paaudzes FDA sertificēts lāzera iekārtu komplekss: "Allegretto Wave Eye-Q", "Allegro Topolyzer", "Allegro Analyzer" un mikrokeratoms "Zyoptix XP".



Vienīgajā acu protezēšanas uzņēmumā Baltijā "Valtera protēžu laboratorija" kompetenti un sertificēti speciālisti izgatavo augstākās kvalitātes **acu protēzes** no Vācijā un Kanādā ražotām sagatavēm. Pakalpojums pieejams arī tad, ja Rīgā neviešojaties ilgi – individuālas protēzes izgatavošanas laiks ir 1 diena, bet garantijas laiks – 2 gadi.

Narkoloģija

Arī ārstēšanas no alkoholisma piemērotāk un, iespējams, efektīvāk ir veikt prombūtnē no ierastās vides, bez riska sastapties ar paziņām un cilvēkiem, kuru aculiecinieka statuss var būt mulsinošs. Latvijā ir labi un kvalificēti narkologi, kuri piedāvā dažādas **alkoholisma ārstēšanas metodes**, sniedzot ievērtīgu un profesionālu palīdzību.

Medicīnas sabiedrības ARS narkoloģijas nodaļa sniedz diennakts narkoloģiskos pakalpojumus, veicot šādas procedūras: **organisma attīrīšanu** no alkohola, tieksmes mazināšanu pēc tā, miega atjaunošanu, citu organisma orgānu darbības uzlabošanu, mazinot saindēšanās pazīmes. Pēc šīs palīdzības saņemšanas ārstēšanas iespējams turpināt ambulatoriski, kad narkoloģijas speciālists, izanalizējot katra pacienta veselības stāvokli, nosaka medikamentu un psihoterapijas kursu.

Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrā, kuras tradīcijām bagātā specializētā ārstniecības vēsture aizsāka jau 1786. gadā Krievijas imperatora Aleksandra I valdīšanas laikā, sniedz palīdzību šādos gadījumos: akūtas intoksikācijas un smagas alkohola abstinences ārstēšana, alkohola **motivācija**, narkotisko vielu abstinences ārstēšana, narkomānu motivācija, pusaudžu detoksikācija un motivācija, Minesotas programma, narkomānu **rehabilitācija**.

Klīnikā "Union" veic vienas vai vairāku diennakšu ilgu detoksikāciju. Ārstniecības pasākumi tiek sākti ar sertificēta **narkologa konsultāciju**, kurš palīdz piemeklēt ārstēšanas metodi. To vidū ir speciālu preparātu izmantošana alkohola izvadišanai no organisma un paģiru sindroma likvidēšanai, tiek sniegta palīdzība arī miega traucējumu gadījumos. Notiek arī preparāta *Disulfiram* (t. s. "ampulas") iešūšana, kā arī kodēšana ar preparātu *Solfur*.



Plastiskā ķirurģija

Latvijā pirmā un pazīstamākā privātklīnika, kas kopš 1992. gada sniedz estētiskās medicīnas un plastiskās ķirurģijas pakalpojumus, ir "Dr. Jāņa Ģīļa Plastikas ķirurģijas klīnika". Klīnikas vizītkarte ir jaunākajiem standartiem atbilstoša aparatūra, mediķu kvalifikācija un lieliski operāciju rezultāti. Tās dibinātājs un vadītājs Dr. med. Jānis Ģīlis ir vienīgais ASV Estētiskās plastikas ķirurģijas asociācijas pārstāvis Baltijā un kopā ar augsti kvalificētiem kolēģiem veic gan nelielas, gan lielāka apjoma **ķermeņa plastikas operācijas**, izmantojot modernākos implantus, kosmētiskās u. c. metodes. Klīnikā sniegto pakalpojumu skaitā ir specifiskas sievietēm paredzētas manipulācijas: krūšu pacelšana un formas korekcija, palielināšana, samazināšana u. c. Īpašs piedāvājums izstrādāts jaunajām māmiņām – krūšu un **vēdera skaistuma** atgūšanas un uzlabošanas operācijas. Ļoti pieprasīti no abu dzimumu pacientiem ir pakalpojumi, kas pēc negadījumiem, ārstēšanās vai sasniedzot noteiktu vecumu palīdz justies komfortablāk un uzlabot pašsajūtu: **sejas operācijas** (acu plakstiņu, ausu formas, deguna korekcija, sejas un kakla ādas kosmētiskās korekcijas, taukaudu lāzerlīpolīze), **ķermeņa operācijas** (kāju formas korekcija, sēžas skulpturēšana, vēdera plastika), rētu korekcijas, dzimumorgānu operācijas.

Privātklīniku "Zaržeka privātpakse" ir izveidojis un vada viens no vadošajiem Latvijas plastikas ķirurgiem Dr. med. Jānis Zaržekis – ķirurgs ar 26 gadu pieredzi plastikas, rekonstruktīvajā un rokas ķirurģijā. Šajā klīnikā viss pakārtots pacienta labsajūtai un maksimāli labam rezultātam: jaunākā medicīniskā aparatūra, izcili mediķi un **pakalpojumu kvalitāte** (kas bieži vien pārsniedz ierastos viesmīlības standartus). Ja vēlaties mainīt, rekonstruēt vai **uzlabot savu izskatu** – koriģēt sejas pantus, krūšu vai citu orgānu formu, šeit tas ir iespējams augstākajā kvalitātē un diskretumā. Dr. Zaržeka un Dr. Krūmiņa vadītajā "Ādažu privātslimnīcā" sievietēm bez krūšu un sejas operācijām piedāvā arī lūpu korekciju, kā arī kosmētiskās operācijas – rētu korekciju, dzimumzīmju noņemšanu.

"Dr. Feldmaņa privātklīnikā" sniegtajos **sejas uzlabošanas** pakalpojumos ietilpst acu augšējo un apakšējo plakstiņu, deguna daļas un ausu plastika, kā arī sejas ādas savilkšana. Tiek piedāvātas arī **krūšu** plastiskās operācijas, **vēdera** priekšējās sienas plastika, **tauku** atsūkšana, **rētu** plastika. Lai nodrošinātu labāko rezultātu un rehabilitāciju, klīnika piedāvā arī *Med SPA* pakalpojumus.

Tas, ka par savu veselību un ārējo veidolu vairāk sākuši rūpēties arī vīrieši, ir pēdējo desmitgažu tendence pasaules medicīnā un skaistumkopšanā. Arī Latvijas veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji to respektē un piedāvā jaunas metodes, izprotot pacientu vēlmi mazināt novecošanās pazīmes, atrisināt veselības problēmas, noslēpt traumu vai citu iemeslu dēļ radušās rētas u. c. defektus. Ar plastiskās operācijas palīdzību



vīrietim iespējams atrisināt arī dažādus ar **potenci, neauglību** u. c. problēmām saistītus jautājumus: novērst iedzimtus dzimumorgānu attīstības traucējumus vai slimību izraisītas patoloģiskas deformācijas, koriģēt formu un lielumu, **implantēt mākslīgus** orgānus, mikroķirurģiski **atjaunot** asinsriti un citādi **ārstēt** impotenci un neauglību, kā arī veikt sterilizācijas operāciju. Šos pakalpojumus sniedz visās iepriekšminētajās klīnikās.

Rekonstruktīvā ķirurģija

Atšķirībā no plastiskās ķirurģijas rekonstruktīvā ķirurģija palīdz atjaunot cilvēka izskatu vai funkciju pēc negadījumiem, iedzimtiem defektiem vai vecuma izraisīto problēmu dēļ.

"**Mikroķirurģijas centrā**", kur praktizējošie ārsti zināšanas un pieredzi guvuši klīnikās ASV, Singapūrā, Norvēģijā, Vācijā un Austrijā u. c., tiek veikta **nervu bojājumu**, osteomiēlīta, ādas veidojumu, rētu un apdegumu, miksto audu defektu un nedzīstošu brūču ārstēšana, krūšu atjaunošana, kā arī dažādas **rokas ķirurģijas** manipulācijas – pirkstu, plaukstu un to daļu replantācijas, iedzimtu rokas deformāciju ķirurģija u. c.

"Dr. med. Eduarda Jurševiča Estētiskās medicīnas klīnika" piedāvā piena **dziedzeru atjaunošanu** pēc mastektomijas, rētu ķirurģiju, abdominoplastiku. Dažādas rētu korekcijas metodes tiek izmantotas gan Dr. Jāņa Ģīļa un Dr. Feldmaņa privātklīnikās, gan "Zaržeka privātpaksē".

Reproduktīvā medicīna

Reproduktīvās veselības jautājumos un neauglības ārstēšanā specializējas "Klīnika EGV" – viens no vadošajiem ārstniecības uzņēmumiem Latvijā šajā sfērā, kā arī viens no populārākajiem ārzemnieku vidū. Klīnikā tiek izmantotas gan modernākās **apaugļošanas** tehnikas (IUI, IVF, ICSI) pāriem, gan arī vīriešu neauglības problēmas risinošā TESA. Klīnikai ir valstī lielākā **spermas banka**, tiek piedāvāta spermas iesaldēšanas iespēja un uzglabāšana neierobežotu laiku, kā arī donoru spermas izmantošana.



Rehabilitācija

Medicīnas tūristi iecienījuši Latviju arī kā vietu rehabilitācijai – vide, **dabas** dziedējošais spēks, metožu un **pakalpojumu** klāsts, arī medicīniskā personāla **kvalifikācija** un pieredze ir būtiski faktori.

Kūrorta rehabilitācijas centrā "Jaunķemeri" liela daļa klientu ir ārzemnieki. Klimata un balneoterapijas rehabilitācijas centrā modernas diagnostikas un ārstēšanas metodes apvieno ar **dabisko līdzekļu** (sērūdeņraža, bromu minerālūdens, dziedniecisko dūņu u. c.) izmantošanu dažādu slimību ārstēšanā.

Viena no Ķemeru nacionālā parka teritorijā Jūrmalā esošās sanatorijas "Jantarnij Bereg" saistošākajām iezīmēm ir tās vēsturiskais mantojums – padomju laikos šī bija slēgtā ārstniecības iestāde ekskluzīvi varas pārstāvjiem. Šodien sanatorija saglabājusi augstākā līmeņa servisu un izmanto jaunākās ārstniecības metodes un aparatūru, kā arī **vietējos dabas resursus**. "Sociālās integrācijas valsts aģentūras" rehabilitācijas komplekss ir viens no modernākajiem Baltijā. Moderns aprīkojums un atsaucīgs personāls nodrošina veselības atgūšanu. Šeit palīdz cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem, ko izraisījušas dažādas saslimšanas.

Nacionālajā rehabilitācijas centrā "Vaivari" sniedz plaša spektra ārstniecības un **rehabilitācijas** pakalpojumus. Tas ir medicīniskās rehabilitācijas, veselības un sociālās **aprūpes**, izglītības un zinātnes valsts nozīmes objekts – **lielākā** šāda tipa medicīnas iestāde Latvijā.

Veselības centrs "Baltezers" piedāvā rehabilitācijas programmas **pieaugušajiem un bērniem**. Ja Jums problēmas sagādā muguras **sāpes, locītavu** slimības, kā arī nepieciešama rehabilitācija, šeit Jūs sajutīsiet veselības uzlabošanu jau pēc dažām dienām.

"Neirožu klīnika" Jūrmalā palīdz krīzē nonākušajiem atgūt mieru, drosmi un dzīves spēku, piedāvājot psihiatrisku, psihoterapeitisku un psiholoģisku stacionāru un ambulatoru palīdzību.

DABAS VELTES: VESELĪBAS UN DZIEDNIECĪBAS AVOTS

Pateicoties klimatiskajiem apstākļiem – lielajam gaisa relatīvajam mitrumam un samērā garajam veģetācijas periodam – Latvijas daba ir bioloģiski daudzveidīga: pļavas, meži, lauki, ūdeņi, zemes dzīles slēpj sevī veselu ārstniecības līdzekļu arsenālu. Turklāt dabas dāsni

sniegtās veltes te ir brīvi pieejamas un plaši izmantojamas. Tāpēc – ja veselības un skaistuma uzlabošanā esat dabisku metožu piekritējs, aicinām iepazīt dažus no Latvijas dabā atrodamajiem līdzekļiem, lai pats vai zinošu speciālistu vadībā izmantotu to vērtīgākās īpašības!



Augi

Latvijā aug vairāk nekā 1800 sugu augi, no tām ap 300 sugu iekļautas aizsargājamo sarakstā. Vienā pļavas kvadrātmetrā aug vairāki simti **ārstniecībā** izmantojamu augu sugu. Katrs no tiem var palīdzēt uzlabot veselību, tāpēc – iebrieniet pļavā un saplūciet klēpi smaržīgu puķu un zāļu! Vai arī iegādājieties gatavas **drogas** (kaltētus augus, zāļu tējas, tinktūras, uzlējumus u. c.) vietējās **biosaimniecībās**, aptiekās, ekoveikalos vai tirgū.

Daži ieteicamie augi:

Kumelišu (*Chamomilla chamomilla*) tēja nomierina un mazina nogurumu, komprese – remdē sāpes un iekaisumu, attīra ādu. Vīgrīze (*Filipendula*) lieto pret saaukstēšanos un bezmiegu. Raspodīņš (*Alchemilla*) palīdz nieru, aknu un kuņģa saslīmšanu ārstēšanā, aktivizē dziedzeru darbību, attīra asinis. Vērmeles (*Artemisia absinthium*) lieto ēstgribas un gremošanas stimulēšanai, kā vieglu pretšāpju un miega līdzekli. Baltās nātres (*Urtica*) lieto elpceļu iekaisuma, klepus, nieru, urīnizvadceļu un ginekoloģisku slimību ārstēšanai.

Homeopātija

Homeopātijai Latvijā ir sena vēsture. Šo metodi – ārstēšanu ar augu, dzīvnieku un minerālu izcelsmes medikamentiem, kuri mazās devās ārstē, bet lielās devās izraisa tos pašus slimības simptomus, – medicīnas nozares līmenī pacēla pirmie mācītie **homeopāti**, kas 1833. gadā Rīgā atvēra visā Krievijā pirmo homeopātisko aptieku un ātri ieguva popularitāti. Mūsdienu homeopātiskās aptiekas ir pārmantojušas zāļu gatavošanas un tirdzniecības principus – novērtējiet to, viesojoties aptiekā Rīgā, Skolas ielā 14 vai Biķernieku ielā 12! Homeopātiskie līdzekļi atšķiras ar devām un katra cilvēka individualitātes ievērošanu. Tos var lietot jebkurā vecumā un veselības stāvoklī arī gadījumos, kad tradicionālās zāles nav ieteicamas, arī paralēli citiem medikamentiem un ārstēšanas formām – masāžai, adatu terapijai, fizioterapijai. Ja domājat par savu veselību ilgtermiņā un dodat priekšroku ārstēšanai, kas nerada blaknes, toties stiprina organismu, tad, esot Rīgā, varat apmeklēt **sertificētu** homeopātu, kurš ieteiks tieši Jums piemērotākos homeopātiskos **preparātus**.



Pazemes ūdens

Latvijā ir vairāk nekā 1000 dažādu veidu virszemes **avotu**. Latvijas avotu ūdens tiek iedalīts pēc sastāva: dzidravoti; kaļķavoti; dzelzsavoti; sēravoti ar dziednieciskām īpašībām, īpaši dziedējošas ir dūņas; **Ķemeru** un **Baldones** sulfīdie minerālūdeņi; nātrija hlorīda minerālūdeņi, ko izmanto ārstniecības iestāžu "Jaunkēmeri", "Vaivari", "Jantarnij Bereg" un "Belorusija" procedūrās. Sēra, broma-sāls un nātrija minerālūdeņus izmanto ārstnieciskiem mērķiem iekšķīgi, baseinos, dušās un vannās. Dzeramo ūdeni Latvijā iegūst arī no **dziļurbumiem** ūdeni saturošajos iežos. Ūdeni var vai nu nopirkt veikalā, vai palūgt glāzi ūdens no akas kādā lauku sētā.

Dūņas

Latvijā iegūto ārstniecisko dūņu sastāvā ir ūdens, minerālvielas un organiskie savienojumi. Dūņu veidošanās process ir ļoti ilgs, bet unikālais Latvijā ir dūņas veidojošo savienojumu augstā sadalīšanās pakāpe. **Ārstniecībai** ar dūņām Latvijā ir **senas tradīcijas**, šobrīd šeit iegūtās **kūdras** un **saldūdens** dūņas (sapropeli) izmanto ārstniecības iestādes un SPA centri, piedāvājot gan Latvijā ražotus dūņu produktus, gan terapiju asinsrites uzlabošanai, pretšāpju un pretiekaisuma iedarbībai, dažādu slimību ārstēšanai.

Māls

Vēl kāda Latvijas dabas bagātība ir māls – tajā ir apkopotī visi organismam **nepieciešamie** ķīmiskie mikroelementi. Latvijā dziedniecībā biežāk izmanto **zilo mālu**. Mālā esošajiem mikroelementiem un minerālvielām ir plaša ārstnieciskā iedarbība: krams uzlabo miksto audu funkcijas, slāpekli, kalciju, kāliju u. c. absorbē iekaisumu veidojošās vielas, mazina ādas defektus, attīra poras. Mālu pārsvarā lietot ātri, taču to var lietot arī iekšķīgi.

Smiltis

Jūras liedaga smiltis ir lieliska vieta pastaigām ar basām kājām – ejot pa sausajām smiltīm, var dzirdēt, kā tās "dzied", – tas **iepriecina** prātu, bet smilšu graudiņu vieglā masāža **iedarbojas** nomierinoši, **uzlabo** asinsriti, regulē nervu sistēmu. Savukārt, brienot jūrā, pēdas jūt smilšu veidoto kāpņveida reljefu – šo masāžu jūt viss ķermenis.



ZAĻAIS TŪRISMS: ATPŪTA ĶERMENIM UN PRĀTAM

Viesošanās Latvijā ir atpūta ķermenim un prātam: neskartā daba, Baltijas jūra, gleznainās upes un ezeri, meži, pļavas un lauki – tas viss ir sasniedzams 100 km rādiusā no Rīgas un citām pilsētām un pieejams ikvienam ar nelieliem finansiāliem ieguldījumiem un netērējot daudz

ceļā. Ieguvums no katras saskarsmes ar dabu, ar ko saskaņā esam dzīvojuši gadsimtiem, ir tās sniegtais spēks, dzīvesprieks un enerģija. Pelde jūrā, pārgājiens gar upi, vakars pēc pirts, malks vēsa avota ūdens sniegs Jums neaizmirstamus iespaidus un iedvesmos turpmākajiem ceļojumiem.



Jūras piekraste

Baltijas jūras piekraste Latvijā – tie ir gandrīz **500 km** baltu, tīru kvarca smilšu, **priežu meža** un **kāpu**, tās ir gan ļaužu pilnas, gan klusas un **vientulīgas** pludmales, seni zvejnieku ciemi piekrastē, un tas viss ir Jūsu rīcībā jebkurā gadalaikā un jebkuros laika apstākļos.

Jūrā var smelties spēkus, to baudot aktīvi – **peldoties**, burājot, braucot ar kaitbordū vai vējdēli, nirstot, veicot pārgājienu vai izjādes, nūjojot vai dodoties velobraucienā gar jūru (inventāru iespējams iznomāt). Ja neesat noskaņots aktīvai atpūtai, dodieties lēnā **pastaigā** pa baltajām smiltīm – un Jūsu pēdas saņems dabisku masāžu. Klusajās, vientulīgajās pludmalēs varat justies kā vienīgais cilvēks uz pasaules, bet piekrastes mežu veselīgais, fitoncīdiem bagātais gaiss ļauj vieglāk elpot. Viļņu šalkoņa ir nebeidzama skaņu simfonija – nomierinoša un dziedējoša. Rīgas jūras līča piekraste ir sasniedzama nepilnas stundas braucienā no Rīgas ar automašīnu vai sabiedrisko transportu, savukārt Baltijas jūra – pāris stundu braucienā; pieeja jūrai un **piekrastes mežiem** ir brīva.

Kalni un meži

Latvijas pakalnos var vērot skaistas ainavas, pa tiem staigājot vai nūjojot, ziemā – braucot ar slēpēm vai snobbordū! Latvijā ir vietas, kas tiek dēvētas par Mazo Šveici – Tukuma vecpilsēta, Gaujas senleja un tai apkārt esošie kalni Siguldā. Gandrīz 500 pilskalni sevī glabā senas vēstures liecības, un ir lieliska vieta pastaigām un dabas vērošanai.

Latvijā ir pasaules līmeņa kalnu sporta veidu sportisti – slēpotāji, snobbordisti, bobslejisti: Jāņa Miņina vadītā bobsleja ekipāža ir Pasaules kausa un Pasaules čempionātu laureāte, skeletonists Martins Dukurs ir Vankūveras Olimpisko spēļu vicečempions, Pasaules kausa uzvarētājs un Eiropas čempions 2010. gadā – mūsu kalnos var iegūt pirmās iemaņas kalnu sporta veidos. Sportistus var satikt Siguldas bobsleja un kamanīņu trasē. Katram interesentam tiek nodrošināta iespēja **izbraukt trasi** tūristu bobā “vučko”. Vairāki Latvijas kalni tiek apsaimniekoti, piedāvājot arī Latvijas viesiem baudīt ziemas priekus labiekārtotās trasēs, nodrošinot ar pilnu inventāra komplektāciju, bet vasarā izmēģināt spēkus rodeļu vai trošu trasēs.



Gandrīz pusi Latvijas teritorijas klāj **meži** – neskartākā valsts dabas rota, kurā smelties enerģiju un atjaunot spēkus, sākot no **pastaigas** vai pārgājienu gida vadībā un beidzot ar veloorientēšanās maršrutiem. Gaujas Nacionālā parka teritorijā pastaigas gida pavadībā svešvalodās piedāvā Līgatnes dabas takās. Slīteres Nacionālajā parkā gids vedīs pa Baltijas ledus ezera senkrasta krauju, Zilajiem kalniem un kangariem, bet Ķemeru Nacionālajā parkā iespējams izstaigāt Slokas ezera pastaigu taku, Dumbrāju taku un Kaņiera pilskalna taku. Ragakāpas dabas parka takas Jūrmalā ved gar 300 gadus vecām priedēm un piedāvā lielisku pastaigu pa piejūras kāpām.

Upes un ezeri

Latvijā ir gandrīz 12 500 upju, lielākās no tām – likteņupe Daugava, gleznainākā un garākā upe Gauja, neatkārtojamā Venta, plašākā un ūdeņiem bagātākā Lielupe. Upes sniedz dažādu veidu atpūtu: siltajā sezonā tās pārvēršas par **laivošanas** entuziastu tikšanās vietu, bet **peldes** to rāmajos līčos sniedz veldzi karstajās vasaras dienās. Tomēr lielāko ieguvumu sniedz vairāku dienu **laivu braucieni** – tā laikā iespējams gan peldēties, gan nobaudīt pašu ķertās zivis, gan novērtēt upju un krastu gleznaino skaistumu un savdabību. Latvijas upes daļo aptuveni 130 ūdenskritumi, bet Ventā, Kuldīgas centrā, kas atzīta par vienu no Eiropas izcilākajiem tūristu galamērķiem Latvijā, atrodas Eiropas platākais ūdenskritums – Ventas rumba (palu laikā tās platumas sasniedz gandrīz 250 m). Šeit, kā arī citviet pēc pavasarī un rudenī var vērot lašu un vimbu dejas virs ūdens.

Savukārt Latgalē – Zilo ezeru zemē – ir gandrīz tūkstoš ezeru, kas piedāvā dažādus ūdenspriekus, ziemā – ledus burāšanu, zemledus **makšķerēšanu**, bet visu gadu – atpūtu omulīgā viesu mājīnā ezera krastā ar pirti un citām relaksējošām nodarbēm. Pavasaros un rudenī pie lielākajiem ezeriem, upēm un pļavās notiek **putnu vērošana** (Latgalē – pie Lubāna), kad speciālistu vadībā iespējams gūt jaunas zināšanas un, ja paveicas, atklāt kādu jaunu putnu sugu (Latvijā mīt gandrīz 350 sugu putni, bet 2010. gadā putnu vērošanas dienās atklātas vairākas Latvijā līdz šim neredzētas putnu sugas).

Atrašanās vieta: Eiropas Ziemeļaustrumu daļā, Baltijas jūras krastā

Platība: 64 589 kv.km

Robežas ar: Igauniju, Krieviju, Baltkrieviju, Lietuvu

Iedzīvotāju skaits: 2 239 800

Latvijas valsts dibināšana: 1918. gada 18. novembris

Valsts pārvalde: parlamentāra republika

ES dalībvalsts: kopš 2004. gada 1. maija

Valsts valoda: latviešu

Etniskās grupas: 60 % latvieši, 27,3 % krievi, 3,7 % baltkrievi, 2,4 % poļi, 6,3 % citi

Galvaspilsēta: Rīga

Lielākās pilsētas: Rīga, Daugavpils, Ventspils, Jūrmala, Jelgava, Liepāja, Rēzekne

Laika zona: GMT + 2, no aprīļa līdz novembrim – GMT + 3

Nacionālā valūta: Latvijas lats, kurss pret Euro – 1 EUR = ~0,7 LVL

Elektrības standarts: 220 W

Interneta domēns: .lv

Starptautiskais tālrunu kods: + 371

Resursi par Latviju:

www.latvia.travel – Latvijas oficiālais tūrisma portāls
www.li.lv – Latvijas Institūta mājas lapa
www.kultura.lv – Latvijas kultūras portāls

Resursi par Rīgu:

www.liveriga.com – informācija par Rīgu un tūrisma iespējām Rīgā
www.rigatourism.lv – Rīgas pašvaldības tūrisma portāls
www.jugendstils.riga.lv – Rīgas jūgendstila centrs
www.latvijaskoncerti.lv – Latvijas koncertdzīves organizētājs „Latvijas koncerti”
www.opera.lv – Latvijas Nacionālās operas mājas lapa

Resursi par Jūrmalu:

www.jurmala.lv – Latvijas kūrortpilsētas Jūrmalas mājas lapa

Resursi par reģioniem:

www.kurzeme.lv – Kurzemes tūrisma asociācijas mājas lapa
www.latgaletourism.lv – Latgales tūrisma asociācijas mājas lapa
www.vidzeme.com – Vidzemes tūrisma asociācijas mājas lapa
www.travelzemgale.lv – Zemgales tūrisma asociācijas mājas lapa

“Tourist Hotline” 1188

Latvijā tūristu ērtībām izveidots oficiāls tūristu informatīvais tālrunis “Tourist Hotline” 1188. Tas paredz:

- informatīva atbalsta sniegšanu tūristiem ārkārtējās situācijās (piemēram, zādzību un krāpšanu gadījumi, konsulāro jautājumu risināšana, medicīniskā palīdzība, auto negadījumi, palīdzība uz ceļa);
- sūdzību un ieteikumu reģistrēšanu un pieņemšanu no tūristiem;
- informācijas sniegšanu par transporta pakalpojumiem (maršrutiem, laika grafikiem, biļešu maksu un norēķināšanās kārtību, vilcieniem, autobusiem, taksometriem, avio, sabiedrisko transportu, e-taloniem u. c.);
- palīdzību tūristiem, orientējoties kartē, palīdzot atrast tuvākos pakalpojumu sniedzējus kartē;
- tulkošanas palīdzību tūristiem problemātiskās situācijās (latviešu, krievu, angļu un vācu valodā);
- tiešo savienojumu nodrošināšanu ar nepieciešamo tālrunu numuru;
- informācijas sniegšanu par pasākumiem (kino, koncerti, opera, izstādes, sports u. c.);
- tradicionālo biznesa uzziņu un pakalpojumu sniedzēju kontaktu sniegšanu;
- pamatinformācijas nosūtīšanu tūristiem uz mobilo tālruni SMS veidā (kontakti, adreses, transporta grafiki u. c.);
- biļešu rezervēšanu, savienošanu ar biļešu kasēm;
- paplašinātas informācijas nosūtīšanu tūristiem uz mobilo tālruni SMS vai *Wap Push* ziņu veidā (kino repertuārs, īsas instrukcijas, ceļvedis, saites uz mobilā satura vietnēm u. c.).

“Tourist Hotline” 1188 pakalpojuma nodrošināšana:

- pakalpojums ir pieejams Latvijas teritorijā visiem telekomunikāciju tīklu abonentiem un ārvalstu viesabonentiem, zvanot 1188;
- pakalpojums ārpus Latvijas teritorijas ir pieejams, tikai lietojot starptautisko tālrunu kodu: +371 6700 1188;
- pakalpojums pieejams 24 stundas diennaktī;
- pakalpojums tiek sniegts latviešu, krievu, angļu un vācu valodā;
- maksa par zvanu tiek noteikta atbilstoši katra tālrunu operatora tarifiem;
- mobilo tīklu viesabonenti, ierodoties Latvijā, saņem informatīvu izziņu par pakalpojumu.

Foto: V. Deščenko, V. Kleins, A. Kendenkovs
(www.fotobanka.lv) un no Baltic Beach Hotel, TAKA SPA,
Baltic Care, ESPA, www.pirtis.lv un
Tūrisma attīstības valsts aģentūras arhīviem.

© Tūrisma attīstības valsts aģentūra 2011

Bez maksas

www.latvia.travel

WWW.LATVIA.TRAVEL