



ЗДОРОВЬЕ.  
ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ.  
ГАРМОНИЯ.



Латвия – настоящая **страна здоровья!** Здешняя среда благоприятна и для восстановления, и для улучшения здоровья, поэтому ежегодно всё больше путешественников используют эту возможность. Их привлекает **высокая квалификация и опыт** латвийских медиков, соответствующие европейским стандартам современнейшие методы диагностики и лечения, услуги высочайшего класса по ценам, значительно более низким, чем в других странах Европы.

Латвия располагается в самом сердце Балтии, в точке пересечения культурных и торговых путей Европы и Азии, здесь старинные **латышские традиции** смешиваются с культурами других народов. Латвия привлекает и живописной, нетронутой природой, Балтийским морем и его пляжами, объектами истории и искусства, но более всего радует то вдохновение и **душевное обновление**, которое дарит неспешное наслаждение Латвией. В Латвию легко попасть любым видом транспорта – воздушным, наземным или морским. Ни на городских улицах, ни на сельских просторах и даже ни на самых популярных курортах людское многолюдье не покажется избыточным. **Ощущение надежности** и удобства создает общепринятая в Европе система расчетов, развитый транспорт, удобные средства коммуникации, квалифицированные специалисты, разговаривающие на русском языке, качественные услуги и дружелюбные цены.

Из этого буклета, посвященного **оздоровительному туризму**, можно получить представление о широчайшем предложении, которое Латвия разработала для улучшения здоровья. Это и услуги профессиональных медиков (наиболее востребованные из них: диагностика, стоматология, офтальмология, наркология, пластическая и реконструктивная хирургия, репродуктивная медицина, реабилитация) и разнообразные возможности для отдыха, релаксации и ухода за красотой в Риге, Юрмале и на селе, а также самый естественный уход за здоровьем – отдых на природе. Более подробную информацию о возможностях оздоровительного туризма в Латвии можно получить также в ближайших центрах туристической информации, позвонив на туристический справочный телефон «Tourist Hotline», или посетив латвийский официальный туристический портал [www.latvia.travel](http://www.latvia.travel)



<b>Введение</b>	<b>1</b>
<b>Для хорошего самочувствия</b> <i>Рига: SPA-программа на один день, Рига: лечебная порция современной культуры, архитектура, музыка, искусство</i>	<b>3</b>
<b>Восстановление сил и отдых</b> <i>SPA и оздоровление в Юрмале и сельской местности, сокотерапия и очистка тела</i>	<b>5</b>
<b>Уход за красотой</b> <i>Процедуры по уходу за лицом, процедуры для всего тела, инъекции красоты</i>	<b>7</b>
<b>Баня</b> <i>Что происходит в бане? В бане главный – клиент, банные принадлежности и ритуалы, другие банные ритуалы, популярные в Латвии виды бани, советы – как лучше париться</i>	<b>9</b>
<b>Таблица SPA</b>	<b>11-14</b>
<b>Медицина</b> <i>Диагностика, стоматология, офтальмология, наркология, пластическая хирургия, реконструктивная хирургия, репродуктивная медицина, реабилитация</i>	<b>16</b>
<b>Дары природы: источник здоровья</b> <i>Растения, гомеопатия, родниковая вода, грязи, глина, песок</i>	<b>21</b>
<b>Зеленый туризм: отдых для тела и ума</b> <i>Морское побережье, горы и леса, реки и озера</i>	<b>23</b>
<b>О Латвии</b>	<b>25</b>
<b>Полезная информация</b>	<b>26</b>



## ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

В Риге, благодаря слиянию восточной и западной культур, исторических традиций и актуальных тенденций в здравоохранении и уходе за телом, есть масса разнообразных возможностей для поддержания физического и душевного

тонуса в наилучшей форме. Выберите для себя одну из легких и приятных форм релаксации в столице Латвии! Подробней о вариантах услуг, предлагаемых SPA-центрами, Вы узнаете из таблицы SPA. В свою очередь, позитив для души и ума обеспечит программа мероприятий и событий, которую предлагает Рига – Европейская столица культуры 2014 года.



### **Рига: программа SPA на один день**

Если на наслаждение от улучшения самочувствия Вы можете отвести всего пару часов, отличным решением будет **дневное SPA** прямо тут, в центре столицы. Предложение привлекательное и обширное – процедуры высокого класса, косметика, **знающие специалисты**, а также личное, индивидуальное отношение к Вам по приемлемой цене.

Услуги SPA самого высокого уровня предлагает эксклюзивный представитель всемирно известного SPA бренда «ESPA Rīga», расположенный в центре Риги, в здании стиля модерн конца XIX века с изысканным интерьером. Здесь есть различные **термальные бассейны** и бани, многофункциональные души, обширная зона фитнеса, а также предлагаемые самыми лучшими специалистами услуги по уходу за телом. Высочайшая культура обслуживания – неотъемлемая составная часть этикета SPA такого уровня.

Самый большой в Латвии дневной SPA, который по достоинству оценили и сами рижане, находится в сердце Старой Риги, на верхнем этаже торгового центра «Galerija Centrs» – это «Kolonna SPA», созданный по классическим образцам дневного SPA. Здесь есть возможность насладиться полным комплексом релаксации и ухода за телом, а также поддержать свою форму, посетив **спортивный клуб**.

В Старой Риге находится также один из первых в Латвии дневных SPA – «Aqua Villa SPA», предлагающий различные процедуры SPA, **массажи** и другие процедуры оздоровления и поддержания красоты, собранные со всего мира, а также уход за лицом и телом самого высокого уровня, корректирующие и врачебные процедуры. Здесь используется известная во всем мире косметика – «Gerard's» (Италия), «Binella» (Швейцария), «Charme d'Orient» (Франция) и др.

Ну, а если Вы ищете место для тихой неторопливой релаксации, отправляйтесь в находящийся недалеко от Рижского пассажирского порта «Така SPA». Для восстановления духовной и телесной гармонии «Така SPA» предлагает **природные методы** – массажи, маски, ванны, травяные чаи, дыхательные упражнения, медитацию.



### **Рига: лечебная доза современной культуры**

Если одного только замечательного отдыха в SPA будет маловато и у Вас достаточно свободного времени, проведите его, наслаждаясь культурой Риги! Латвийская столица - место пересечения культур Востока и Запада - предоставляет собой коктейль из архитектуры, живописи, музыки и других прекрасных видов искусств, в котором каждый находит свои нюансы себе по вкусу. Историческое наследие и пульс современной культуры – это широчайшие возможности для отдыха, познания и развлечений.

### **Архитектура**

Старая Рига – это жемчужина Риги и ее сердце, самая древняя и исторически наиболее ценная ее часть. Здесь можно найти здания еще XIII века, а также свидетельства других столетий – во время прогулки за пару часов здесь можно усвоить «краткий курс архитектуры Европы». Рига со своим Старым городом и одним из самых больших в мире кварталов зданий **в стиле модерна** (югендстиля) в районе улиц Элизабетес и Альберта включена в список объектов культурного наследия **ЮНЕСКО**.

### **Музыка**

Латвия – музыкальная страна: в конце каждой недели (а летом и того чаще) в Латвии происходят музыкальные мероприятия, способные порадовать самый широкий спектр любителей музыки. Каждый год рижан и гостей города радуют Фестиваль оперной музыки Латвийской Национальной оперы, **джазовый фестиваль** «Ригас ритми», Фестиваль духовной музыки и др. Также и **мировые музыкальные звезды** часто гостят в Риге.

### **Искусство**

Почти на каждой улице в центре Риги Вы найдете какую-нибудь **художественную галерею**, салон, выставочный зал или **музей** – объемы коллекций и тематика самые разнообразные. Если время Вашего визита в Ригу совпадет с каким-нибудь особым событием (например, фестивалем света «Staro Rīga» («Сияй, Рига!»), Ночью музеев, **Праздником города Риги** или международным кинофорумом «Арсенал».



## ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ И ОТДЫХ

Если Вы в Латвии на несколько дней или даже более длительное время, рекомендуем Вам поухаживать за своим внешним видом и самочувствием за пределами Риги, без спешки большого города. Непосредственная близость природы, унаследованный от предков

опыт и традиции, а также знакомство с новейшими мировыми тенденциями предоставят Вам возможность творчески подойти к выбору видов обновления и отдыха. Здесь Вас ждет пребывание на природе и наслаждение ее дарами, а также лечебный покой и тишина, позволяющие отдохнуть и расслабиться без суеты.

### SPA и оздоровление в Юрмале и сельской местности

В Латвии больше всего реабилитационных центров, санаториев и центров SPA находится в Юрмале – около 20 км от Риги. Юрмала привлекает гостей благоприятными погодными условиями, деревянной архитектурой, историческим шармом и богатством природных ресурсов – ионизированным морским воздухом и обогащенным фитонцидами воздухом соснового леса, кварцевым песком на пляже, минеральными водами, лечебными грязями. Здесь предлагаются лечебные, SPA и **реабилитационные услуги** самого высокого уровня: физиотерапия, водная аэробика, массажи, аэроклиматическая терапия, соляные комнаты, лечебная гимнастика. **Оздоровительные учреждения** Юрмалы специализируются на лечении нарушений деятельности сердечнососудистой системы, пищеварительной системы и кишечника, опорно-двигательного аппарата, нарушений обмена веществ, кожных, гинекологических и урологических заболеваний, лечении центральной и периферийной нервной системы. На пляжах Юрмалы каждый год развешивается **Голубой флаг** – знак качества, надежности и благоустроенности. В 2010 году в рамках проекта EDEN Юрмала признана одним из лучших объектов водного туризма во всей Европе.

Если Вы желаете отдохнуть, обрести новые запасы энергии и жизнелюбия, выберите «Amber Sea Hotel & SPA» в Дзинтари, «Amber SPA Boutique Hotel» в Булдури, «Baltic Beach Hotel» в Майори, «Hotel Jūrmala SPA», «TB Palace Hotel & SPA», «Янтарный Берег», «Государственное агентство социальной интеграции» или один из реабилитационных центров курорта – «Jaunķemeri» или «Белоруссия».

Предлагаем отправиться и дальше, вглубь Латвии – в какое-нибудь сельское поместье или оздоровительное хозяйство, где преимуществами SPA будут высококачественные услуги + присутствие природы и тишина + ухоженная, индивидуальная среда, приносящая в результате **наслаждение и телу, и душе**. Здесь применяется изготовленная из местных плодов и продуктов SPA- и банная косметика: оцените SPA-массаж с маслом из цветов сирени в «Annas Hotel», липовую маску Марциенского поместья, молочные и клубничные ванны или обертывание клубникой и сливками, скраб из янтарной пыли, маску из морских водорослей в «Kalnamuiža»!

В Курземе около озера Усмас находится «SPA Hotel Usma», где предлагают массаж подушечками **с цветами и лечебными растениями**, заслуживший главный приз за лучшую SPA-процедуру ухода за телом на европейском конкурсе «Health & SPA» в 2009-м году. В свою очередь, хозяйка туристического хозяйства «Jurgis» недалеко от Цесвайне, сама дипломированный медик, проведет Вам индивидуальный сеанс ухода за кожей с использованием приготовленной ею **природной косметики**.

### Лечение соками и очистка тела

Ежегодные курсы лечения соками – популярный метод очищения. Клетки организма очищаются и обновляются, понижается уровень сахара и холестерина. Свежевыжатый сок особенно ценен, потому что содержит витамины, минеральные вещества и микроэлементы. **Усиливается иммунитет**, обновляются естественные процессы в организме и улучшается самочувствие. Для лечения соками используются растущие в Латвии экологически чистые фрукты, растения и овощи. Сезон начинают с березового и кленового соков – весной в них больше всего полезных веществ. Лечение соками в Латвии проводится в течение всего года. 3-5-дневный курс предлагают и в Риге, и за ее пределами.

Лечение соками можно попробовать в Юрмале – в гостинице «Baltic Beach Hotel» и в санатории «Янтарный Берег»; и там, и там курс лечения соками предлагают известная в Латвии пионер соколечения Дагния Брувере и ее соратники, разработавшие специальную **программу медитативного ухода** от ежедневной спешки для духовного и физического совершенствования. Более чем 40-летняя деятельность курортного реабилитационного центра «Jaunķemeri» опирается на максимальное использование **богатства природы**. В его программу «Магия соков» включены **здоровая диета**, консультации физиотерапевта и специалиста по питанию, массажи (включая подводный), лимфодренажи, грязевые и другие **процедуры**.

Очищающие диеты, которые предлагают SPA-центры и гостевые дома, могут занимать от 1 до 3 дней. Это составленные медиками программы, которые включают в себя питание биологически чистыми и минимально обработанными фруктами или овощами, массажи, посещения бани, йогу и др. Пост на воде, во время которого рекомендуется употреблять только чистую, негазированную воду, вместе с другими лечебными процессами предлагают различные санатории, центры отдыха и загородные хозяйства. Чтобы опробовать различные процедуры и ванны, очищающие тело, достаточно более короткого времени, но можно выбрать и многократные курсы; вода в ваннах обогащается маслами и минералами, пряностями, молочными продуктами, медом, а также используются **продукты по уходу за телом** известных во всем мире брендов.

Более серьезную **очистку организма** можно провести с помощью гидротерапевтических ванн, стимулирующих потоотделение, освобождающих от шлаков, жировых отложений и укрепляющих кровеносные сосуды.



## УХОД ЗА КРАСОТОЙ

*Косметические процедуры, уход за красотой – одна из приоритетных отраслей оздоровительного туризма, и это справедливо – ими можно пользоваться в течение всего года. В Латвии можно улучшить здоровье, провести различные лечебные*

*процедуры и воспользоваться другими услугами намного более конфиденциально, чем в своей стране - ведь здесь Вас не узнают! Привлекательны также и цены – косметические услуги в Латвии стоят приблизительно в 2–3 раза дешевле, чем в Западной Европе. В свою очередь, чувство надежности обеспечивает профессиональный и тактичный персонал.*



### **Побалуйте себя, свое лицо и тело, и Ваше настроение немедленно поднимется!**

Чтобы улучшить свой внешний вид и самочувствие не потребуется много времени. И в Риге, и в других больших городах Латвии есть как крупные, так и небольшие **косметические салоны**, среди которых можно выбрать самый подходящий для себя. Стоит уделить всего пару часов времени, оставив спешку, стресс и мысли о срочных делах за дверями гостеприимного и эстетично обставленного пространства, и испытать благотворное внимание, сосредоточенное только на Вас и Вашем теле.

#### **Процедуры ухода за лицом**

Латвийские специалисты по косметике получили образование международного уровня и прекрасно владеют самыми популярными в мире культурами **ухода за красотой** – в наших косметических салонах Вы можете испытать что-то экзотическое или характерное только для Латвии.

В самых популярных косметических процедурах используются продукты признанных марок косметики: Sothys, Bernard Cassiere, La Prairie, Simone Mahler, Menard, J.F. Lazartique, Gernétic, Proglyme, Janssen, Sanoderm и др., а также Cosmecanique, Endermologie, D'Arsonval и др. методы. В свою очередь, характерные только для Латвии нюансы придаст творческое использование местной эко-косметики (Madara Ecosocosmetics, Aroma Art, Anna Liepa, Trejdeviņi и др.).

Если во время путешествия по Латвии у Вас предусмотрено какое-то **праздничное мероприятие** (представление в опере или театральный спектакль, банкет, прием и т.п.), в косметических салонах предлагается также вечерний грим: и подходящий для характера мероприятия make-up, и интенсивный грим с различными аксессуарами, и необходимый для фото - или видеосессии грим, и make-up для невесты и гостей свадьбы (в том числе и домашние визиты), фантазийный макияж и даже face-art.



#### **Процедуры для всего тела**

Лучший способ, как быстро **обновить силы**, улучшить самочувствие и ощутить бодрость, это – массаж. В Латвии можно испытать и классический массаж, и другие, основанные на опыте различных культур народов мира виды **массажа** – всё (вид массажа, исполнение, интенсивность, длительность и т.д.) зависит от того, какую цель Вы хотите достичь. Если Вы – сторонник классического массажа, будет совсем непросто выбрать из широкого ассортимента предлагаемых услуг: массажа спины, ног, стоп, головы, лечебного или релаксационного массажа, предлагаемых почти каждым косметическим или специализированным массажным салоном, **SPA-салонами** и центрами, загородными санаториями или гостевыми домами. Если же Вы хотите чего-нибудь неординарного, Вы можете заказать и характерный именно для Латвии вид массажа (например, массаж цветами липы, медом, клюквой и др.), или же массаж разных народов мира в аутентичном исполнении, например, выполняемый тайландками тайландский массаж ступней либо же массаж чампи или самбахана от мастера аюрведы. На хорошее самочувствие и на здоровье позитивно влияет и купание в ванне или бодрящий душ. Вдохновляющий сеанс в ванне в своем гостиничном номере Вы можете организовать сами, приобрести предназначенные именно для этой цели либо же продукты для SPA и ванн признанной в мире марки либо же изготовленные из растений, плодов и другого сырья Латвии.

#### **Инъекции красоты**

Если Вашему здоровью и красоте необходимо минимальное, но **эффективное улучшение**, не требующее много времени, в косметических салонах, клиниках пластической и эстетической хирургии предлагаются **инъекции рестилана**, токсина ботулина, коллагена, гиалуроновой кислоты различной интенсивности, а также реинъекции жировых тканей, которые за короткое время и эффективно **разглаживают** «куриные лапки», морщины на носу, вертикальные морщины в уголках губ, делают кожу гладкой в районе шрамов и вообще **улучшают** внешний вид кожи лица, шеи, декольте, рук и подмышечной зоны.



## БАНЯ

*В банном процессе принимают участие важнейшие первичные элементы жизни – огонь, вода, земля, воздух, снабжая нас эссенцией силы природы. Важно физиологическое воздействие посещения бани на организм человека: вызывается потение,*

*обеспечивающее вывод конечных продуктов обмена веществ и других токсинов из организма. Горячий воздух бани, контраст температур между парилкой и следующим за ним купанием, а также воздействие ароматических веществ – это благоприятно влияющие факторы, стимулирующие все функции организма, а также улучшающие общее состояние человека.*



### **Что происходит в бане?**

Самая распространенная в Латвии – влажная баня, где особой банной кружкой выплескивается на горячие камни холодная вода, что и порождает «**банный дух**» (пар). Когда тело нагрелось, его **парят вениками** из веток лиственных деревьев и цветковых растений. Разогрев в бане происходит при температуре 75–85 °С. Один из самых любимых банных ритуалов – быстрое **охлаждение** в холодной воде пруда или реки, бассейне или душе, а зимой этой цели отлично послужит прорубь или купание в снегу. Тело, на своей коже испытавшее воздействие таких температурных контрастов, очищается и закаляется, а кожа получает эластичность и прекрасный **здоровый вид**.

### **Главный в бане – клиент**

Лучше и надежнее всего идти в баню под руководством специалиста. **Квалифицированный банщик** порекомендует соответствующий вид бани, познакомит с ходом процесса, скажет, какой интервал надо выдерживать между парениями, последит за состоянием здоровья, порекомендует банные косметические средства, а самое главное – **мастерски попарит!**

### **Банные принадлежности и ритуалы**

Одновременно с парением эффективно воздействует и **ароматерапия** – в горячем и влажном воздухе аромат веника усиливается десятикратно. Веники заготавливают летом; самые популярные – из березовых, дубовых, липовых и можжевельных веток, а банные профессионалы добавляют в них различные цветковые растения. **Веник с цветами** сирени помогает от боли в костях и при воспалительных процессах, цветы липы очищают кожу, клен придаёт внутреннее спокойствие и уравновешенность, можжевельник помогает освободиться от стресса и т.д.. Летом парятся свежими, только что связанными вениками, зимой – высушенными и перед парением вымоченными в холодной воде.

### **Прочие банные ритуалы:**

Медленное распитие **зеленого чая** маленькими глоточками (способствует потению и взбадривает), массажи и косметические



процедуры (усиливают получаемый в бане эффект). Если баня снабжена душем, рекомендуется контрастный душ.

### **Предлагаемые в Латвии виды бани:**

**Сауна:** воздух сухой и горячий (75–95 °С), помещение – деревянные, многоступенчатые полки, влажность воздуха 5–10%, рекомендуется резко менять температуру.

**Влажная баня:** воздух влажный, тепло дают раскаленные печкой камни, пар создают, поливая на камни воду; рекомендуется несколько раз нагреться и охладиться.

**Паровая баня:** воздух влажный (40–65%), температура – низкая (40–50 °С).

**Терма:** здесь температуру поднимают, отапливая пол и стены, используют также купание в теплой и холодной воде.

**Баня по-черному:** здесь тоже есть обложенная камнями печь, но нет дымохода (отсюда и название); чтобы добыть пар, поддают жару.

### **Советы – как ходить в баню**

Банные ритуалы и парение связаны с резкими изменениями температуры, поэтому, прежде всего, каждому следует оценить свое состояние здоровья и определить подходящий режим температуры, влажности и длительность банного ритуала.

Время **отдыха** между посещениями парилки должно быть в два раза больше того времени, которое Вы провели в парилке. После парения, плавания или душа можно не вытираться полотенцем – воздух высушит, а хорошее самочувствие останется. После бани **в пруд**, прорубь или бассейн не ходите один, попросите, чтобы Вас сопровождал банщик. Если после умственной нагрузки в баню можно идти сразу же, то после физической нагрузки следует отдохнуть.

В **парилке** на полке лучше лежать, а не сидеть, при этом ноги надо поместить выше головы. С полки лучше сойти тогда, когда еще хочется там посидеть. Перед баней рекомендуется есть легкие блюда, но и натощак идти в баню не рекомендуется. Во время посещения бани надо выпить много зеленого чая или негазированной воды.

# ТАБЛИЦА SPA

Название	Город / край	Языки	Сайт	
Alve SPA Hotel	SPA гостиница	Юрмала	LV, RU, EN	www.alve.lv
Amber Sea Hotel	SPA гостиница	Юрмала	LV, RU, EN	www.amberhotel.lv
Amber SPA Boutique Hotel	Бутик-отель	Юрмала	LV, RU, EN	www.amberspahotel.lv
Annas Hotel	Дизайн отель	Аматский край	LV, RU, EN, DE	www.annashotel.com
Aparmita	Центр здоровья	Рига	LV, RU, EN	www.aparmita.lv
Aqua Villa	Дневной SPA центр	Рига	LV, RU, EN	www.aquavillaspa.lv
Baltezers	Центр реабилитации	Адажский край	LV, RU, EN	www.rc-baltezers.lv
Baltic Beach Hotel	SPA гостиница	Юрмала	LV, RU, EN	www.balticbeach.lv
Baltvilla	SPA гостиница	Гаркалнский край	LV, RU, EN	www.baltvilla.lv
Belorusija	Курортный отель	Юрмала	LV, RU, EN	www.belorusija.lv
Dikļu pils	ECO SPA гостиница	Коценский край	LV, RU, EN	www.diklipalacehotel.com
Dome Hotel & SPA	Бутик-отель	Рига	LV, RU, EN, DE	www.domehotel.lv
Dzintara liedags	Гостевой дом	Юрмала	LV, RU, EN	www.dzintara-liedags.lv
Eiropa Hotel	SPA центр	Юрмала	LV, RU, EN	www.eiropahotel.lv
Espa Rīga	SPA центр	Рига	LV, RU, EN	www.espariga.com
Estetik SPA	Салон красоты	Рига	LV, RU, EN	www.estetikspa.lv
Harmonija SPA	SPA гостиница	Тукумс	LV, RU, EN, DE	www.harmonija.lv
Hotel Jūrmala SPA	Курортный отель	Юрмала	LV, RU, EN	www.hoteljurmala.com
Islande Hotel	SPA гостиница	Рига	LV, RU, EN	www.islandehotel.lv
Jantarnij bereg	Центр реабилитации	Юрмала	LV, RU, EN	www.sanatorij.lv
Jaunkēmeri	Центр реабилитации	Юрмала	LV, RU, EN	www.jaunkemerilv
Kalnamuiža	SPA гостевой дом	Скрундский край	LV, RU, EN	www.kalnamuiza.lv
Lielupe	Курортный отель	Юрмала	LV, RU, EN, DE	www.lielupe.lv
Līgatne	Центр реабилитации	Лигатненский край	LV, RU, EN	www.rehcentrsligatne.lv

Пилинг для лица, тела	Маски для лица	Массаж лица	Релаксирующие массажи	Классический массаж	Лечебный массаж	Массаж стоп	Подводный массаж	Ультразвуковая терапия	Аппликация парафином	Капсула здоровья	Аппликации грязями	Грязелечение	Аппликации глиной	Обертывание тела	Кислородная терапия	Солевая терапия	Криотерапия	Ароматерапия	Сауна	Паровая баня	Влажная травяная баня	Солярий	Ваксация	Релаксирующая программа	Программа против старения	Курсы соколения	Бассейн	
+	+	+	+	+					+	+	+			+					+				+	+	+			
+	+	+	+	+	+	+	+		+					+					+	+				+	+	+		
+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
+	+	+	+	+		+	+					+	+	+					+	+				+		+	+	
	+	+	+	+	+	+													+					+	+			
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+		+	+			+	+				+	+				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+		+							+					+	+	+				+		+	+	
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+		+	+	+	+								+					+	+	+	+			+		+	+	
+				+														+	+		+	+					+	+
+		+	+	+	+	+	+			+		+	+	+			+	+		+		+	+	+	+	+	+	

# ТАБЛИЦА SPA

Название	Город / край	Языки	Сайт	
Moon SPA	SPA центр	Рига	LV, RU	www.moonspa.lv
Nofrete	Салон красоты, центр здоровья	Рига	LV, RU, EN	www.nofrete.lv
Park SPA	SPA центр	Рига	LV, RU, EN	www.parkspa.lv
Pērle SPA	SPA центр	Елгава	LV, RU	www.perlespa.lv
Pegasa Pils SPA Hotel	Курортный отель, SPA гостиница	Юрмала	LV, RU, EN, DE	www.hotelpegasapils.com
Sociālās integrācijas valsts aģentūra	Центр реабилитации	Юрмала	LV, RU, EN, DE	www.siva.gov.lv
SPA Hotel Ezeri	SPA гостиница	Сигулдский край	LV, RU, EN, DE	www.hotelezeri.lv
SPA Hotel Mārcienas muiža	SPA гостиница	Мадонский край	LV, RU, EN	www.marcienu.eu
Summer Touch massage SPA	SPA центр	Рига	LV, RU, EN	www.summertouch.lv
Taka SPA	Дневной SPA центр	Рига	LV, RU, EN	www.takaspa.lv

LV - латышский  
 RU - русский  
 EN - английский  
 DE - немецкий

Пилинг для лица, тела	Маски для лица	Массаж лица	Релаксирующие массажи	Классический массаж	Лечебный массаж	Массаж стоп	Подводный массаж	Ультразвуковая терапия	Аппликация парафином	Капсула здоровья	Аппликации грязями	Грязелечение	Аппликации глиной	Обертывание тела	Кислородная терапия	Солевая терапия	Криотерапия	Ароматерапия	Сауна	Паровая баня	Влажная травяная баня	Солярий	Ваксация	Релаксирующая программа	Программа против старения	Курсы соколения	Бассейн	
+	+	+	+	+	+	+	+							+					+	+	+		+				+	
+	+	+	+	+	+			+						+	+							+	+	+	+			
+	+	+	+	+	+								+					+	+	+				+				
+	+		+				+							+	+			+	+	+		+		+	+			
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		+	+	+		+	+	+			+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+		+		+			+				+				+				+
+	+	+	+	+		+	+		+	+			+	+				+	+	+			+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+								+				+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+			+	+	+			+	+	+	+	+	+



## МЕДИЦИНА

В Латвии можно воспользоваться высококлассным медицинским обслуживанием **по выгодной цене** – например, цены на эстетические и другие услуги могут отличаться от западноевропейских в 10 и более раз. Латвия идеальна для туристов, желающих укрепить свое здоровье – она легко достижима, **надежна** и привлекательна.

Латвия хорошо подойдет и для проведения медицинских манипуляций, и для послеоперационного периода – в умеренном климате раны заживают равномернее. Дополнительные возможности для отдыха и выздоровления предоставляет обширная и разнообразная культурная жизнь Латвии, а также интереснейшее историческое наследие. В свою очередь, качество здешних лечебных услуг обеспечено **профессионализмом** медицинского персонала: у наших медиков есть и полученное в Латвии высшее медицинское специализированное **образование**, и дополнительные знания и практика, полученные во время учебы и стажировки за рубежом. Нет проблем и с коммуникацией – наши специалисты владеют **иностранными языками**.

Имеющаяся в Латвии современнейшая диагностическая и медицинская аппаратура отвечает всем принятым в Европейском Союзе стандартам – в технологии в Латвии вложены крупные средства. **Высокое качество** услуг латвийских медиков характеризуется как заинтересованным и доброжелательным отношением, так и индивидуальным подходом к каждому пациенту, включая предлагаемое некоторыми лечебными учреждениями **обеспечение полного пакета путешествия** (дорога в/из Латвии, жилье, выбор медицинского персонала, в случае необходимости услуги переводчика и др.).

В этом буклете для каждого вида лечения упомянуты только несколько учреждений, предлагающих такого рода услуги – это лидеры в своей области, самые опытные и самые популярные среди иностранных клиентов. Заботясь о Вашем времени и комфорте, мы назвали, главным образом, тех, кто находится в Риге, Юрмале и вблизи от них. С полным перечнем учреждений Вы можете ознакомиться, позвонив по туристическому справочному телефону «Tourist Hotline» или обратившись в ближайший центр туристической информации.



### Диагностика

Благодаря образованию и опыту, современной аппаратуре, методам и лабораторным исследованиям высокого уровня наши специалисты в области диагностики являются одними из лучших в Европе.

В курортном реабилитационном центре «Яункемери» и в санатории «Янтарный Берег» проводят функциональную диагностику и делают лабораторные анализы.

В свою очередь, в частном медицинском учреждении «Veselības centrs 4» имеются установки USG для выполнения исследований в четырех измерениях. Онкологические заболевания сумеет обнаружить соноэластография, кожные болезни – цифровая дермаскопия, сиаскопия, конфокальная лазерная микроскопия. Здесь доступна и лучшая в государстве аппаратура цифровой радиологии.

Медицинское общество «ARS» – одно из самых современных и лучше всего оснащенных частных лечебных учреждений Латвии. В его диагностическом центре проводят **различные исследования**: с помощью 64-слойного компьютерного томографа исследуют различные патологии, заболевания и травмы, проводят исследования с помощью магнитного резонанса, сцинтиграфии, с помощью установки USG в четырех измерениях получают объемный снимок плода, а с помощью эндоскопии констатируют изменения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, проводят уреазный тест и др. В клинике **консультируют** ведущие специалисты страны.

Частная клиника «Premium medical» – самое дружелюбное для пациентов частное лечебное учреждение Латвии 2009-го года – предлагает диагностику функций сердца, электроэнцефалографию для определения функций головного мозга, дуплексное сканирование кровеносных сосудов головы и шеи, проверку слуховой и дыхательной функции и др.

Центр заболеваний пищеварительного тракта «Gastro» – самый большой гастроэнтерологический центр в Латвии, обеспечивающий спектр всесторонних диагностических и **лечебных мероприятий** для определения болезней; процедуры эндоскопии проводятся с анестезией.

### Стоматология

Благодаря высокому качеству услуг и выгодным расценкам, стоматология является одной из самых популярных медицинских услуг среди туристов услуг в Латвии. Наши специалисты решат Ваши проблемы быстро и эффективно!



Упомянем лишь некоторые из самых рекомендуемых стоматологических учреждений – с полным их перечнем Вы можете ознакомиться, позвонив по справочному телефону «Tourist Hotline».

Специалисты медицинского общества «ARS» проводят **лечение зубов, имплантацию** и протезирование, **гигиену** и эстетическое улучшение зубов, составляя индивидуальный план для клиента. Доступны и услуги ортодонта. Высокая квалификация, опыт и современные технологии обеспечивают превосходные результаты.

Специализированное стоматологическое учреждение «Vanaga zobārstniecības klīnika» (Стоматологическая клиника Ванага) производит различные манипуляции, начиная от диагностики, **терапии и хирургии** и заканчивая **протезированием** и гигиеной зубов.

В самой большой частной стоматологической клинике в Латвии «Elladent» предлагаются **стоматологические услуги** с использованием новейшей аппаратуры и методов (RGV и цифровая рентгенографическая диагностика, **лазерный бластер**, обеспечивающий безболезненное сверление без использования бора, уникальная установка общего наркоза «Avantis», которая наблюдает за системой органов пациента во время операции, и др.).

### Офтальмология

Если у Вас появились проблемы со зрением, постарайтесь найти возможность приехать в Ригу! Здесь имеются многочисленные **специализированные глазные клиники**, предлагающие выполнить и качественную диагностику, и улучшение зрения, и другие процедуры, и это будет стоить значительно дешевле, нежели в других странах Европы. В дополнение к этому, Вы погостите в Риге, городе, который Вам обязательно запомнится новыми приятными впечатлениями.



В «Глазной клинике д-ра Лукина» («Dr. Lūkina acu klīnikā») – одной из первых в Латвии ставшей проводить операции по **коррекции зрения** в Латвии – Вам предоставят безраздельное и заинтересованное внимание и Вы получите медицинское обслуживание высочайшего класса в элегантной обстановке. Предоставляемые клиникой услуги с момента ее открытия в 2003 году по достоинству оценили более 7000 латвийских и иностранных пациентов. Самая востребованная всего услуга – это операции по коррекции зрения с помощью **лазерной технологии**, где используется самый быстрый и точный эксимерлазер «Concerto» (единственный в Балтии): эта установка позволяет в рекордно короткое время решить проблемы близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Методы коррекции зрения Wavefront Lasik, Femto Lasik и Trans-epi Lasik гарантируют надежность и точность во время операции и наилучший результат после нее. Большой плюс в том, что Вы сможете оставить клинику уже через пару часов после операции.

«Центр микрохирургии глаз» / «Acu mikroķirurģijas centrs» д-ра Кузнецова основан в 1998 году, его основатель и руководитель Вячеслав Кузнецов провел более 15 000 операций в Латвии и России. Тщательно проанализировав и оценив заболевание каждого пациента, специалисты центра выберут самый подходящий для клиента метод лечения: коррекцию с помощью очков или контактных линз, **микрохирургию**, имплантант, лазерную и кондуктивную радиоволновую коррекцию и др. При лечении используется комплекс лазерных установок нового поколения, сертифицированный FDA: «Allegretto Wave Eye-Q», «Allegro Topolyzer», «Allegro Analyzer» и «Zyoptix XP».

В единственном в Балтии центре глазного протезирования «Лаборатория протезирования Валтера» («Valtera protēžu laboratorija») компетентные и сертифицированные специалисты изготавливают **глазные протезы** высокого качества из сделанных в Германии и Канаде заготовок. Услуга доступна и в том случае, если Вы погостите в Риге недолго: время изготовления индивидуального протеза – 1 день, а срок гарантии – 2 года.



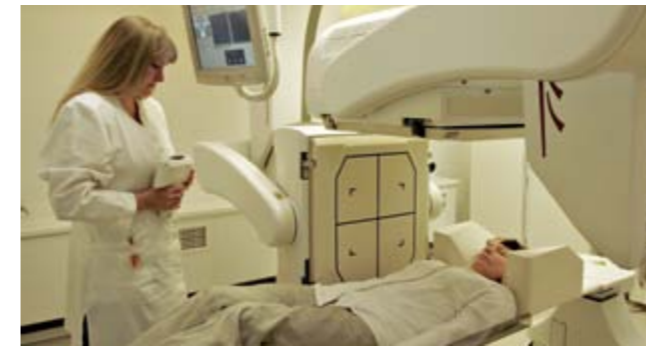
### Пластическая хирургия

Первая в Латвии и самая известная частная клиника, с 1992 года предоставляющая услуги эстетической медицины и пластической хирургии, это Клиника пластической хирургии д-ра Яниса Гилиса («Dr. Jāņa Ģīļa Plastikas ķirurģijas klīnika»). Визитная карточка клиники – это соответствующая новейшим стандартам аппаратура, высочайшая квалификация медиков и великолепные результаты операций. Ее основатель и руководитель д-р мед. Янис Гилис – единственный представитель Ассоциации эстетической пластической хирургии США в Балтии. Вместе со своими коллегами он производит **пластические операции** как небольшого, так и большего объема, используя современные имплантанты, косметические и другие методы. В числе предоставляемых в клинике услуг есть специфические манипуляции, предназначенные для женщин: подъем и коррекция формы груди, ее увеличение, уменьшение и др. Очень популярными среди пациентов обоих полов стали услуги, позволяющие после несчастных случаев, серьезного лечения или по достижению определенного возраста почувствовать себя комфортнее и улучшить самочувствие: **операции на лице**, на теле, коррекция шрамов, операции половых органов.

Частную клинику «Частная практика Заржецкого» («Zaržeca privātpakse») создал и ведет один из ведущих пластических хирургов Латвии д-р мед. Янис Заржецкий – хирург с 26-летним опытом в пластической, реконструктивной и ручной хирургии. В этой клинике все подчинено хорошему самочувствию пациента и достижению **максимально эффективных результатов**: новейшая медицинская аппаратура, превосходные медики и великолепное обслуживание (превосходящее общепринятые стандарты гостеприимства). Если Вы желаете изменить, реконструировать или **улучшить свой внешний вид** – скорректировать черты лица, форму груди или других органов, здесь это можно сделать на высочайшем уровне и при полной конфиденциальности. Руководимая д-ром Заржецким и д-ром Круминем Адажская частная больница («Ādažu privātslimnīca») предлагает женщинам кроме операций груди и лица также коррекцию губ и другие косметические операции – коррекцию шрамов, удаление родинок.

Предоставляемые в «Частной клинике д-ра Фельдмана» («Dr. Feldmaņa privātklīnika») услуги по улучшению лица включают пластику верхних и нижних глазных век, пластику частей носа и ушей, а также натяжение кожи лица. Предлагаются также пластические операции груди, пластика передней стенки живота, отсасывание жира, **пластика шрамов**. Чтобы обеспечить наилучший результат и реабилитацию, клиника предлагает также услуги SPA.

То, что о своем здоровье и внешнем облике стали больше заботиться и мужчины, стало важной тенденцией последних



десятилетий в мировой медицине и косметологии. В Латвии тоже считаются с этим и, понимая желание представителей сильного пола, предлагают новейшие методы уменьшения признаков старения, решения проблем здоровья, ликвидации появившихся после травм или по другим причинам шрамов и других дефектов. С помощью пластических операций мужчина может решить и другие проблемы, связанные с **потенцией, бесплодием** и другими диагнозами: устранить врожденные нарушения развития половых органов или вызванные болезнями патологические деформации, скорректировать форму и величину, имплантировать **искусственные органы**, микрохирургически улучшить кровообращение, воспользоваться другими способами лечения импотенции и бесплодия, а также выполнить операцию по стерилизации.

### Реконструктивная хирургия

В отличие от пластической реконструктивная хирургия помогает омолодить внешний вид или функцию человека после несчастного случая, в результате врожденных дефектов или вызванных возрастом проблем.

Практикующие в Центре микрохирургии («Mikroķirurģijas centrs») врачи получили знания и опыт в клиниках США, Сингапура, Норвегии, Германии и Австрии и других стран. Здесь проводится лечение **повреждений нервов**, остеомиелита, кожных образований, шрамов и ожогов, дефектов мягких тканей и незаживающих ран, обновление груди, а также различные манипуляции **ручной хирургии** – реплантация пальцев, ладоней и их частей, хирургия врожденных дефектов рук и др.

### Репродуктивная медицина

На лечении проблем репродуктивного характера и бесплодия специализируется Клиника EGV («Klīnika EGV») – одно из ведущих лечебных учреждений Латвии в этой сфере, а также одно из самых популярных среди иностранцев. В клинике используются самые современные техники **оплодотворения** (IUI, IVF, ICSI) для пар, а также решающая проблемы мужского бесплодия TESA.



В клинике находится самый крупный в стране **банк спермы**, предлагается возможность замораживания и хранения спермы на неограниченный срок, а также использование донорской спермы.

### Реабилитация

Медицинские туристы полюбили Латвию также и как место для реабилитации. Чистая среда, **целительная сила природы**, широкий арсенал лечебных методов и медицинских услуг, высокая квалификация и большой опыт медицинского персонала являются весьма существенными факторами.

В курортном реабилитационном центре «Jaunķemeģi» большая часть клиентов – иностранцы. Современные диагностики и методы лечения в Центре реабилитации климатом и бальнеотерапией объединены с использованием **природных средств** (сероводородной, бромистой минеральной воды, лечебных грязей и др.) в лечении различных болезней.

Одной из самых привлекательных черт находящегося на территории Кемерского национального парка в Юрмале санатория «Янтарный берег» является его историческое наследие – в советское время здесь было закрытое лечебное учреждение исключительно для представителей власти. Сегодня санаторий сохранил сервис высочайшего уровня, здесь успешно используют новейшие методы лечения и аппаратуру, а также ресурсы местной природы. Реабилитационный комплекс «Государственного агентства социальной интеграции» – один из самых совершенных в Латвии. Современное оборудование и отзывчивый персонал обеспечивают эффективное восстановление здоровья. Здесь помогают людям с функциональными нарушениями, вызванными различными заболеваниями. В Национальном реабилитационном центре «Vaivari» предлагают обширный спектр лечебных и **реабилитационных услуг**. Центр здоровья «Baltezers» предлагает реабилитационные программы для взрослых и детей. Клиника неврозов («Neirožu klīnika») в Юрмале поможет попавшим в кризис вернуть покой, смелость и жизненную силу, здесь предлагается психиатрическая и психологическая стационарная и амбулаторная помощь.



## ДАРЫ ПРИРОДЫ: ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Благодаря большой относительной влажности воздуха и сравнительно длинному вегетационному периоду природа Латвии весьма разнообразна биологически: луга, леса, поля, воды, земные недра скрывают в себе целый арсенал лечебных средств.

Кроме того, дары щедрой природы здесь доступны и широко используются. Поэтому – если вы сторонник естественных методов улучшения здоровья и красоты, приглашаем Вас ознакомиться с некоторыми из имеющихся в природе Латвии лечебных средств, чтобы самому или под руководством знающих специалистов использовать их ценнейшие свойства!



### Растения

В Латвии растет более **1800 видов растений**, из них около 300 видов включены в «зеленую книгу». На одном квадратном метре луга могут произрастать несколько сотен используемых в лечебных целях растений. Каждое из них может помочь улучшить здоровье, а поэтому – зайдите на луг и сорвите пучок душистых цветов и трав! Или же купите готовые аптекарские продукты в местных **биохозяйствах**, аптеках, эко-магазинах или на рынке.

### Некоторые рекомендуемые растения:

**Ромашковый** (*Chamomilla chamomilla*) чай успокаивает и уменьшает усталость, компресс – успокаивает боль и воспаление, очищает кожу.

**Лабазник вязолистный** (*Filipendula*) употребляют при простуде и против бессонницы.

**Росник** (*Alchemilla*) помогает при лечении заболевания почек, печени и желудка, активизирует деятельность желез, очищает кровь.

**Полынь** (*Artemisia absinthium*) употребляют для стимуляции аппетита и пищеварения, а также как легкое средство против боли и снотворное.

**Яснотку белую** (*Urtica*) применяют при воспалении дыхательных путей, кашле, при лечении почек, мочевыводящих путей и гинекологических заболеваний.

### Гомеопатия

Этот метод – лечение медикаментами растительного, животного и минерального происхождения, которые в небольших дозах лечат, а в больших дозах вызывают симптомы тех же самых заболеваний, – развили до уровня серьезной отрасли медицины первые ученые-гомеопаты, которые в 1833 году в Риге открыли единственную во всей России **гомеопатическую аптеку**. Если Вы заботитесь о своем здоровье заблаговременно и отдаете предпочтение лечению, которое не порождает побочные явления, зато укрепляет организм, тогда, находясь в Риге, Вы можете посетить сертифицированного гомеопата, который порекомендует подходящие именно Вам гомеопатические препараты.



### Подземные воды

В Латвии находится более **1000 наземных родников** разного вида. Латвийская родниковая вода подразделяется по составу: clear spring источники; кальцинированные источники; железистые источники; серные источники с лечебными свойствами; **Кемерская** и **Балдонская** сульфидные минеральные воды; минеральные воды хлоридно-натриевые. Серные, натриевые и с солями брома минеральные воды используют для врачебных целей как внутренне, так и в бассейнах, душах и ваннах.

### Грязи

В составе получаемых в Латвии лечебных грязей находятся вода, минеральные вещества и органические соединения. Процесс образования грязей очень длителен, но уникальным в Латвии является высокая степень деления образующих грязи соединений. Добываемые здесь торфяные и пресноводные грязи (сапропели) используют **врачебные учреждения** и **SPA-центры**, предлагая как произведенные в Латвии грязевые продукты, так и терапию для улучшения кровообращения, для воздействия против болей и воспалений и для лечения различных болезней.

### Глина

Еще одним природным богатством Латвии признана глина. В Латвии для лечения чаще всего используют **голубую глину**. Содержащимся в глине микроэлементам и минеральным веществам присуще обширное лечебное воздействие: кремний улучшает функции мягких тканей, азот, кальций, калий и другие элементы абсорбируют образующие воспаление вещества, уменьшают дефекты кожи, очищают поры.

### Песок

Песок морского пляжа – великолепное место для прогулок босиком: идя по сухому песку, можно слышать, как он замечательно «поет», при этом легкий массаж песчинками воздействует **успокаивающе**, улучшая **кровообращение** и регулируя нервную систему.



## ЗЕЛЕНый ТУРИЗМ: ОТДЫХ ДЛЯ ТЕЛА И УМА

*Пребывание в Латвии – это отдых для тела и души: нетронутая природа, Балтийское море, живописные реки и озера, леса, луга и поля – все это доступно в радиусе 100 км от Риги и других городов и доступно каждому при сравнительно небольших*

*финансовых затратах. Выигрыш от каждой встречи с природой, в согласии с которой мы жили столетиями, это полученная от нее сила, радость жизни и позитивная энергия. Купание в море, прогулка вдоль реки, вечер после бани, глоток прохладной воды из родника подарят Вам незабываемые впечатления и вдохновение для дальнейших путешествий.*



### **Морское побережье**

Побережье Балтийского моря в Латвии – это почти **500 км** белого, чистого кварцевого песка, **соснового леса** и **дюн**, это и полные людей, и совершенно тихие и **безлюдные пляжи**, старинные рыбацкие поселки на побережье, и все это в Вашем распоряжении в любое время года и в любых погодных условиях

В море можно черпать силы, наслаждаясь им по-настоящему активно – плавая, идя под парусом, освоив кайтборд или серф, ныряя, совершая пешие спортивные прогулки или выезды вдоль моря на лошадях или на велосипеде (нужный инвентарь всегда можно арендовать). Если вы не настроены на активный отдых, отправляйтесь на медленную **прогулку по белому песку** – и Ваши стопы получат естественный массаж. На тихих, одиноких пляжах Вы можете почувствовать себя единственным человеком в мире, а здоровый, полный фитонцидов воздух прибрежных лесов позволит Вам и дышать привольней. Шум волн – это бесконечная симфония звуков, успокаивающая и излечивающая. Побережье Рижского залива находится всего в неполном часе езды от Риги на автомашине или на общественном транспорте, в свою очередь, Балтийское море – в паре часов езды; проход к морю и **прибрежным лесам** – всюду свободный.

### **Горы и леса**

На холмах Латвии можно наблюдать красивые пейзажи во время летних или осенних прогулок, а зимой – во время спусков на лыжах или сноуборде. В Латвии есть места, которые называют **Маленькой Швейцарией** – Старый город в Тукумсе, древнее русло Гауи и расположенные вокруг холмы **Сигулды**. Почти 500 городищ хранят в себе свидетельства древней истории. Они – великолепное место для прогулок и наблюдения за природой.

Почти половину территории Латвии покрывают леса – нетронутое украшение природы, в котором можно постоянно черпать силы и энергию в самых разных формах – начиная от прогулки или похода в сопровождении гида и заканчивая маршрутами велоориентирования. На территории **Национального парка Гауя** прогулки в сопровождении говорящего на Вашем языке гида предлагают Лигатненские природные тропы. В Национальном



парке Слитере гид проведет по древнему обрыву Балтийского ледового озера и Синим горам, а в **Кемерском Национальном парке** можно пройти по прогулочной тропе Слокского озера, Думбрайской тропе и тропе Каниерского городища. Тропы Рагакапского природного парка в Юрмале ведут мимо 300-летних сосен и предлагают великолепную прогулку по приморским дюнам.

### **Реки и озера**

В Латвии почти 12 500 рек; самые крупные из них – судьбоносная Даугава, живописная и самая длинная Гауя, неповторимая Вента, широкая и обильная Лиелупе. Реки – это и разнообразный отдых: во время теплого сезона они превращаются в место встречи энтузиастов лодочного спорта, а **купание** в их тихих заводях освежает в горячие летние дни. Однако самое незабываемое переживания Вам доставит **сплав на лодках** в течение нескольких дней – в это время можно и купаться, и наслаждаться собственноручно пойманной рыбой, и оценить живописную красоту и своеобразие реки и берегов. Реки Латвии украшают приблизительно 130 водопадов, но на Венте, в центре города Кулдига, в 2007 году признанного одним из лучших туристских объектов во всей Европе, находится **самый широкий в Европе водопад** – Вентас румба (во время половодья его ширина достигает почти 250 м).

В свою очередь, в Латгале – «стране голубых озер» – расположена почти тысяча озер, предлагающих самые разные водные удовольствия: зимой – катание на льду под парусом, подледный **рыбный лов**, а в течение всего года – отдых в уютном гостевом домике на берегу озера с баней и другие замечательные способы релаксации. Весной и осенью у больших озер, рек и заливных лугов проводится **наблюдение за птицами** (в Латгалии – у озера Лубанас), когда под руководством специалистов можно получить новые знания и, если повезет, открыть какой-то новый вид птиц (в Латвии живут птицы почти 350 видов, а в 2010 году, во время дней наблюдения за птицами, открыты несколько до этого не встречавшихся в Латвии видов птиц).

Местонахождение: В северо–восточной части Европы, на берегу Балтийского моря

Площадь: 64 589 км<sup>2</sup>

Граничит с: Эстонией, Россией, Беларусью, Литвой

Численность населения: 2 239 800

Основание Латвийской Республики: 18 ноября 1918 года

Государственное управление: Парламентская республика

Государство–участник ЕС: С 1 мая 2004 года

Государственный язык: латышский

Этнические группы: 60% латыши, 27,3% русские, 3,7% белорусы, 2,4% поляки, 6,3% другие

Столица: Рига

Крупнейшие города: Рига, Даугавпилс, Вентспилс, Юрмала, Елгава, Лиепая, Резекне

Часовой пояс: GMT + 2, с апреля по ноябрь: GMT + 3

Национальная валюта: Латвийский лат, курс к Евро: 1 EUR = ~0,7 LVL

Стандарт электропитания: 220 W

Интернет домен: .lv

Международный телефонный код: + 371



## «Tourist Hotline» 1188

Для удобства туристов, приезжающих в Латвию, создан официальный справочный телефон Tourist Hotline 1188. Он предусматривает:

- информационную поддержку туристов в чрезвычайных ситуациях (например: кража и грабеж, решение консульских вопросов, медицинская помощь, автомобильные аварии, помощь на дороге);
- прием жалоб и предложений от туристов;
- предоставление информации о транспортных услугах (маршруты, расписание движения, стоимость билетов и порядок расчета, поезда, автобусы, такси, самолеты, общественный транспорт, э-талоны и т. п.);
- помощь туристам в ориентировании по карте, помощь в поиске по карте ближайшего пункта, предоставляющего помощь;
- помощь в переводе туристам в проблематичных ситуациях (латышский, русский, английский и немецкий языки);
- обеспечение прямого соединения с необходимым телефонным номером;
- предоставление информации о мероприятиях (кино, концерты, опера, выставки, спорт и др.);
- традиционные деловые справки и предоставление контактной информации компаний, оказывающих услуги;
- рассылка основной информации для туристов на мобильный телефон в виде короткого сообщения (контакты, адреса, расписание движения транспорта и т. п.);
- резервирование билетов, соединение с билетными кассами;
- рассылка подробной информации для туристов на мобильный телефон в виде короткого сообщения или Wap Push (кинорепертуар, короткие инструкции, путеводитель, ссылки на мобильные сайты и др.);
- услуга доступна на территории Латвии для всех абонентов всех сетей телекоммуникации и абонентов заграничных сетей при наборе номера 1188;
- услуга доступна за пределами территории Латвии только при использовании международного телефонного кода: +371 6700 1188;
- услуга доступна круглосуточно;
- услуга предоставляется на латышском, русском, английском и немецком языках;
- плата за звонок определяется в соответствии с тарифам используемого вами оператора мобильной связи.

## Ресурсы о Латвии:

[www.latvia.travel](http://www.latvia.travel) – Официальный Латвийский туристический портал  
[www.li.lv](http://www.li.lv) – Латвийский институт  
[www.kultura.lv](http://www.kultura.lv) – Латвийский портал культуры

## Ресурсы о Риге:

[www.liveriga.com](http://www.liveriga.com) – Информация о Риге и возможностях туризма в Риге  
[www.jugendstils.riga.lv](http://www.jugendstils.riga.lv) – Центр модерна в Риге  
[www.latvijaskoncerti.lv](http://www.latvijaskoncerti.lv) – Концерты в Латвии  
[www.opera.lv](http://www.opera.lv) – Латвийская Национальная Опера

## Ресурсы о Юрмале:

[www.jurmala.lv](http://www.jurmala.lv) – Официальный сайт города Юрмалы

## Ресурсы о регионах:

[www.kurzeme.lv](http://www.kurzeme.lv) – Ассоциация туризма Курземе  
[www.latgaletourism.lv](http://www.latgaletourism.lv) – Ассоциация туризма региона Латгале «Эзерземе»  
[www.vidzeme.com](http://www.vidzeme.com) – Ассоциация туризма Видземе  
[www.travelzemgale.lv](http://www.travelzemgale.lv) – Ассоциация туризма Земгале

© Латвийское государственное агентство по развитию туризма 2011

Фото: из архивов Латвийского государственного агентства по развитию туризма, В.Дещенко, В.Клейнс, А.Кенденковс, ([www.fotobanka.lv](http://www.fotobanka.lv)), Университетская клиническая больница имени Паула Страдыня (Имантс Пределис), Baltic Beach Hotel, ТАКА SPA, Baltic Care, ESPA, [www.pirtis.lv](http://www.pirtis.lv)

**Бесплатно!**

