

Ingyenes turisztikai
programajánló magazin

ÉLMÉNY itthon



Fókuszban
Jégvirágtól borvirágig

2013. JANUÁR

Minden élménnyel több leszel
www.itthon.hu



MAGYARORSZÁG
Szívedhez legközelebb

EGÉSZSÉGESEN | MOZGÁSBAN | VÍZPARTON | KUL-TÚRA | ÍZUTAZÁS | FALUJÁRÁS

Greenfield Romantika

Exkluzív páros kényeztetés Bükfürdőn



**A tökéletes Valentin napi ajándékot keresi? Mi összeállítottuk Önnek!
Lepje meg párját romantikus csomagunkkal!**

2 fő részére már **35.240***,- Ft/éj ártól!
"Greenfield all inclusive" ellátással

Lovas kocsikázás Bükfürdőn forralt borozással • 1 üveg Greenfield pezsgő a szobában • Páros masszázs egy pohár pezsgővel 40' • 5000 Ft értékű hűségutalvány távozáskor, mely a következő tartózkodás során használható fel • Az exkluzív kialakítású 3.500 m²-es Spa- és Szauna világ korlátlan használata

Érvényes: 2013.02.01 - 2013.02.28, min. 2 éjszaka

***15 nappal az érkezés előtti foglalás esetén 10% előfoglalási kedvezmény hétvégén:**

Greenfield Private Spa

Bújjon el a város nyüzsgése elől, és próbálja ki párjával Private Spa részlegünk kényeztető kezeléseit: exkluzív privát pihenőtér, kádfürdő, masszázs, pezsgő és gyümölcstál bekészítés!

LETÖLTÉS

Töltse le 10.000 Ft értékű ajándék kuponunkat:
www.greenfieldhotel.net/romantika

Greenfield Hotel Golf & Spa
9740 Bükfürdő, Golf út 4. • Tel.: 0036-94/801-600 • Fax: 0036-94/801-601
E-mail: reservation@greenfieldhotel.net • www.greenfieldhotel.net

JANUÁR



Egészségesen

- 6 Újjászületés a vízöntő havában
- 8 Wellness a betegségek ellen
- 10 Gyógyuljon, szépüljön iszappal!
- 12 All inclusive: nem csak habzsi-dőzsi

Mozgásban

- 14 A hazai pálya előnye
- 16 Séták a befagyott Tisza-tavon
- 20 Jégvirág forró csokival
- 22 Téli túratippek

Naptár

- 18 Programtippek januárra

Kultúra

- 24 Szecesszió, szellem, Szeged
- 27 Beszédés múlt a Bódva mentén
- 29 Vendégbarát múzeumok

Ízvilág

- 30 Vince-napi pincejárás
- 31 Farsangi Torkos Csüörtök
- 32 Zempléni gasztróbarangolás
- 34 Konyhatündérek és mesterszakácsok



MAGYARORSZÁG
Szívedhez legközelebb

ÉLMÉNY itthon
Ingyenes turisztikai
programajánló magazin

Megjelenik havonta a Magyar Turizmus Zrt. kiadásában.

Felelős kiadó: Horváth Gergely vezérigazgató

Felelős szerkesztő: Fucskó Hajnalka **Tervezőszerkesztő:** Vitéz Petra

Szerkesztőség: Turizmus Kft. 1074 Budapest, Munkás utca 9. **Telefon:** (36-1)266-5853 **Fax:** (36-1)338-4293

E-mail: magazin@turizmus.com **Hirdetésfelvétel:** sales@turizmus.com **Fotók:** Magyar Turizmus Zrt. Fotótár

Nyomda: CREW Kft. 1067 Budapest, Eötvös utca 9.



Tutanhamon titkai

Ki ne nyűgözne le az ezernyi titkot és kincset rejtő ókori piramisok monumentalitása vagy a múmiák bebalzsamozásának tudománya? A budapesti Tutanhamon Múzeion (VIII., Rákóczi út 57.) azzal a küldetéssel nyílt meg néhány hónapja, hogy élményszerűen vigye közelebb a gyerekeket az egyiptológiához. Első állandó programja, A fáraó titkai három egyiptomi színhelyre vezeti el korhű kosztümökben a gyerekeket, akik átélhetik például a mumifikáció szertartását és a fáraó beiktatásának rituáléját is. Az élménydús programot egyiptológusok, muzeológusok, restaurátorok és pedagógusok bevonásával készítették. www.tutanhamonmuseion.hu

Már 300 hazai szálloda kapott HOTELSTARS-csillagokat

Újabb 17 szálloda nyerte el a Hotelstars Nemzeti Szállodai Tanúsító Védjegyet, s ezzel 300-ra emelkedett a csillagok használatára jogosult magyar hotelek száma, ami a hazai szállodai kapacitás közel 45 százalékát fedi le. A két éve indult minősítések tapasztalatai szerint a szállodák komoly erőfeszítéseket tesznek szolgáltatásaik fejlesztésére, és ezáltal a megcélzott kategória (csillagszám) elérésére. 2012. július 1-jétől csak a Hotelstars Nemzeti Szállodai Tanúsító Védjeggyel rendelkező szállodák használhatják Magyarországon a csillagos besorolást. A minősített szállodák listája elérhető a www.hotelstars.hu honlapon.



Határidő-hosszabbítás a SZÉP-kártyákra

2013. május 31-ig meghosszabbította a kormány a SZÉP-kártyákra 2011-ben feltöltött összegek felhasználásának határidejét. Az eredeti szabály szerint a kibocsátást követő év végéig volt lehetőség a kártya alszámláin rendelkezésre álló pénz elköltésére. Tekintettel azonban a fel nem használt elektronikus utalvány nagyságrendjére (mintegy 145 millió forint), úgy döntöttek, hogy a SZÉP-kártya kibocsátását követő második év május 31-ig meghosszabbítják az utalványok beváltási határidejét. Ennek megfelelően a 2012-es juttatások 2014. május 31-ig költethetők majd el szállás- és vendéglátóhelyeken, illetve szabadidő-szolgáltatásra.



Új szálloda és egészségközpont Egerben

Imola Hotel Platán néven új szálloda és egészségközpont nyílt Eger belvárosában decemberben. Az 1,7 milliárd forintos fejlesztést 450 millió európai uniós támogatással valósította meg az Imola-csoport. A környezetbarát létesítményben fiziko- és balneoterápiás gyógyászat, fogászat, valamint anti aging szépségközpont is működik. A szálloda 51 lakóegységének csaknem fele 46 négyzetméteres, ami a többhetes tartózkodást is kényelmesé teszi a kúrára érkezők számára. A hotelből közvetlen átjárással közelíthető meg a szomszédos egri termálfürdő. www.imolaplatan.hu



Fotó: MTI

Négy év után újranyílt a Hotel Nemzeti

Az Accor szállodalánc az MGallery felsőkategóriás márka első magyarországi szállodaként nyitotta újra a teljesen felújított Hotel Nemzeti Budapestet a Blaha Lujza térenél decemberben. A 116 éves épület az 1900-as évek elején a szomszédságában álló Nemzeti Színház miatt a művészvilág és a kulturális élet közkedvelt találkozóhelye volt. A megszépült szállodában igazi építészeti ritkaságként megcsodálhatjuk a velencei tükrökkel díszített lépcsőházat, a lenyűgöző szobrokat rejtő belső udvart és az eredeti ólomüveg mennyezetet. Ezek kontrasztjaként egyedi tervezésű 80 szobája és közösségi terei a legmodernebb belsőépítészeti trendek szerint újultak meg. www.accor.com



Teljesen megújult a veszprémi állatkert

A Kittenberger Kálmán Növény- és Vadasparkban az elmúlt öt évben számos fejlesztés valósult meg: a 13 hektáros állatkert területe több mint duplájára növekedett, bővült a bemutatott fajok száma, az állatok tágas, természetes környezetben élnek. Az új beruházások eredménye az egyedülálló Csimpánzvilág, a Böbe majom tanodája oktató- és kiállítóház, az Afrika-ház, a Kölyökdzsungel játszóház és a terrárium. Az elmúlt években több zoológiai érdekességnek számító állat is érkezett Veszprémbe, köztük a két szélesszájú orrszarvútehén, a zsiráfcsapat, a kispandapár, a hópárducok, az afrikai ecsetfülű disznók és a szibériai tigrisek. (MTI) www.veszpremmuseum.hu

UNESCO-listán a matyó hímzés és a solymászat

Felkerült a matyó hímzés és a solymászat az UNESCO szellemi kulturális örökség reprezentatív listájára. A matyó népművészetet önálló felterjesztésként nyújtotta be Magyarország, míg a solymászat esetében egy 11 ország által korábban benyújtott és reprezentatív listára vett felterjesztéshez csatlakozott. Az emberiség szellemi kulturális örökség reprezentatív listáján ezzel négyre bővült a magyar elemek száma. A mohácsi busójárás 2009 óta szerepel rajta, tavaly pedig a legjobb megőrzési gyakorlatok regiszterébe bekerült a magyar táncszínház (lásd még a 19. oldalt). www.mezokovesd.hu



Féllárú kedvezmény két fővárosi fürdőbe

Zsigmondy Vilmosról, a 19. század híres bányamérnökéről nevezte el a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. új kedvezménykártyáját, amelynek birtokosai fél áron válthatnak 3 órás fürdőbelépőt a Széchenyi és a Gellért fürdőbe. Budapest két legismertebb gyógyfürdőjét magas árai miatt eddig túlnyomó többségében külföldiek látogatták, ezen szeretnének változtatni a klubkártya bevezetésével. A fényképes, egy évre szóló kártya díja 5000 forint. Szintén újdonság, hogy január elejétől a hét minden napján koedukálttá vált a Gellért fürdő. www.budapestgyogyfurdoi.hu



INFÓ

**Magyar Turizmus Zrt.
Nemzeti Turisztikai
Információs Szolgálat**

0–24 órás infóvonal: 1/438-8080

E-mail: info@itthon.hu

Web: www.itthon.hu

www.tourinform.hu



MAGYARORSZÁG
Szívedhez legközelebb

tourinform
Turista információ - Tourist information

Újjászületés a vízöntő havában

Nemcsak az idő borongós, hanem a hangulata is? Vízöntő hava a megújulás időszaka, használja hát ki a csillagok kedvező állását, és szülessen újra a Nyugat-Dunántúli szülinapos fürdőiben.

Bükkfürdő 50 éves

Az 50. születésnapját 2012-ben ünneplő büki fürdő sikertörténete 1962. augusztus 19-én kezdődött, amikor átadták a fürdő első, részben fedett medencéjét. Az egyre növekvő népszerűségének alapját elsődlegesen a különleges, alkáliakat és fluoridot tartalmazó, kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos, 1965-ben gyógyvízzé minősített termálvíz adta, amelynek nemzetközi összehasonlításban is rendkívül magas (15.000 mg/l) az ásványianyag-tartalma; kiválóan alkalmas szinte valamennyi mozgásszervi betegség kezelésére, emellett ivókúra formájában is alkalmazható. 1973-ban a már fedett medencével is rendelkező létesítményt gyógyfürdővé, majd 1979-ben – annak 67,5 hektáros, gyorsan fejlődő környezetével kiegészülve – kiemelt országos gyógyhellyé minősítették. Az elmúlt két évtized intenzív fejlesztéseinek köszönhetően a létesítmény mára 32 medencével, több mint 5200 m² vízfelülettel rendelkező komplexummá bővült, amely gyógy-, strand- és élménycentrum fennállása óta csaknem 32 millió vendéget fogadott, nevéhez számos csodás gyógyulás fűződik.

Az új fejlesztések átadásával a fürdő még inkább vendégbarátta vált. Az átalakított bejárat segítségével a látogatók egyszerűen kiválaszthatják, melyik fürdőrészt szeretnék igénybe venni. Az egyes szolgáltatási egységek önállóan is megközelíthetők, ami lehetővé te-



Büki víz minden korosztálynak

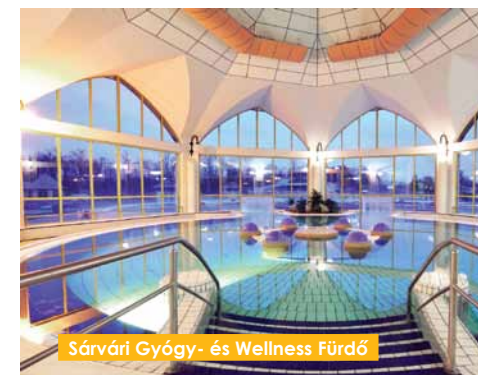
szí, hogy kizárólag élményfürdőzzünk, strandoljunk vagy csupán szaunázzunk, a különböző jegyek kombinálásával pedig kedvezményesen juthatunk szélesebb körű szolgáltatásokhoz. Az egyes részek saját nyitvatartási idővel működnek, így akár késő este is elugorhatunk Bükkfürdőre, ha az izzasztókamrákban, a pezsgőmedencében vagy a kiváló masszőrök kényeztető kezei alatt szeretnénk ellazulni és kipihenni a munka fáradalmait. www.bukfurdo.hu

A fejlődés évtizede Sárvaron

A Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő elmúlt tíz évét a folyamatos fejlesztés jellemezte, egymásra épülő szolgáltatásokkal. A 2002-ben megnyitott új gyógy- és wellnessfürdő túlmutatott egy hagyományos gyógyfürdőn. A tradicionális gyógyászat mellett wellnessközpont, szaunavilág és fitnesscentrum is létesült. Az első nagy beruházást két szálláshelyfejlesztés követte: átadták a fürdő saját szállodáját, a VitalMed Hotelt, és újranyitották a népszerű Thermál Kempinget. Mindezt szabadtéri attrakciófejlesztések követték: hullámmedence, játszótér, óriáscsúszdák és nosztalgiamedence épültek. 2009-ben egy Magyarországon egyedülálló vízkezelési technikát vezettek be. Ennek lényege, hogy speciális ultraszűrők segítségével a vizet baktériummentesen és tisztán lehet tartani, így a medencékben jelentősen csökkent a vegyszerfelhasználás. A 2010-ben történt családokközpontú fejlesztés tovább színesítette a fürdő kínálatát: az új családi szárny megvalósulásával generációk együtt, de mégis külön tudnak pihenni – időjárástól és szezonától függetlenül. A gyógyfürdőszárnyban a pihenni, regenerálódni vágyó vendégek gyerekzsíva nélkül élvezhetik a gyógyvíz melegét, míg a családi szárnyban 6 beltéri csúszda, 3 óriáscsúszda, hullámmedence, játékokkal teli gyermekmedence, babapancsoló és babavilág, óriásjacuzzi, mászófal és óvoda-gyermekek megőrző kínálnak önfeledt perceket. Itt kapott helyett a négysávos uszoda, a fitnessterem és a bowlingpálya is, utóbbiakat külön bejáraton, fürdőbelépő megváltása nélkül is lehet látogatni. S ha mindez nem lenne elég, tavaly nyáron élmény- és kalandparkot adtak át a fürdő szomszédságában, valamint Sárvárt hivatalosan is gyógyhellyé minősítették. www.sarvarfurdo.hu

10 év – 10 hónap a Rába Quellében

A Mosoni-Duna és a Rába folyó találkozásánál alkotott félszigeten található győri Rába Quelle Gyógy-, Termál- és Élménycentrum november elején indította el a „10 év – 10 hónap” akcióját, mely a közelgő tízéves jubileum alkalmából több jelentős kedvezményt tartogat a vendégek számára. Ez idő alatt, 2013. szeptember végéig minden vasárnap valamely Győr-Ménfőcsanak vagy Győr-Ménfőcsanak megyei település lakói részére 1000 forintos áron kínálja fürdőbelépőjét. Emellett a kedvezményt igénybe vevők kapnak egy kupont a fürdő recepcióján, mellyel 2013-ban az eredetileg 15–23 ezer forintba kerülő gyógyászati kezeléseket (2-3 hetes kúrák) 10 ezer forintos egységáron vehetik igénybe. A települések mellett öt regionális szakszervezet szá-



Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő



Rába Quelle



Szaunaszeánsz a győri fürdőben

mára is jelentős kedvezményeket nyújt a fürdő. A kampány ideje alatt minden csütörtökön 1000 forintért fürdőbelépőt, illetve 1900 forintért szaunával kiegészített fürdőbelépőt vehetnek a szakszervezeti tagok és közvetlen hozzátartozói (szülők, testvérek, gyermekek). Ráadásul a tíz hónap mindegyikére külön kedvezménnyel kedveskednek a tagok számára.

A győri fürdő újdonsága a felújított és korszerű frigidáriummal bővített kétszintes szaunakert, illetve a díjmentes játszótér. www.rabaquelle.hu

Wellness a betegségek ellen



A medical wellness kellemes módja a gyógyulásnak és praktikus módja a kikapcsolódásnak. Lényege, hogy wellnessprogram keretében, orvosi háttérrel és ellenőrzéssel, egészségi állapotunk javítását célozva veszünk igénybe különböző kezeléseket.

Sok szakember gondolja úgy, hogy a Magyarországon klasszikusnak számító gyógykúra és a medical wellness a lehető legközelebb állnak egymáshoz. Az igényes medical wellness szolgáltatást kínáló létesítményekben alapvető fontosságú a körültekintő állapotfelmérés, a kezelések egészségre gyakorolt hatásának meghatározása, hosszabb tartózkodás esetén a vendég állapotában elért eredmények dokumentálása és életvezetési tanácsok nyújtása. A gyógyvízes terápiára szakosodott Hévízen több szálloda is elmondhatja magáról, hogy nálá megvalósulnak ezek a kritériumok.

Önismeret és táplálkozás

A **Hunguest Hotel Heliosban** például számos, a hévízre alapozott gyógykezelést, alternatív terápiás eljárást és wellness-szolgáltatást, újabban pedig selfness (önismereti), a betegségek lelki okait feltáró programokat lehet igénybe venni. Különös figyelmet fordítanak az egészség egyik fő pillérére, a táplálkozásra, így például kilencféle táplálékallergiára kínálnak diétát. Hente többször tartanak előadásokat az egészségi állapot megőrzésének, javításának módszereiről, a vendégeket pedig egyénre szabott táplálkozási és egyéb életvezetési tanácsokkal engedik el a szállodából. De tartanak holisztikus léböjtöket is 24 órás felügyelettel, csoportterápiával egybekötve, valamint hamarosan indul a komplett testi és lelki méregtelenítést célzó speciális fogyókúrás programjuk. Szeretnék



Több, mint kényeztetés

azt is bevezetni, hogy megérkezéskor orvosi és természetgyógyászati diagnózist is felállítanak a vendégről, és ez alapján határozzák meg a tartózkodás végére az állapotában elérendő célt, választják ki a terápiás eszközöket és a diétát. www.hunguesthotels.hu

Gyógyító víz, só, olaj

A medical wellness szolgáltatások kategóriájába belefelelnek a világ keleti részéből importált eljárások is. A szintén hévízi **NaturMed Hotel Carbona** egyik szolgáltatása például az erőteljesen salaktalanító hatású királyi kezelés. Az egész testre kiterjedő masszázshoz a Sri Lanka-i maharadzsza eredeti receptúrája alapján készült királyolajat használják, a kezelést



Kellemest a hasznossal



az ízületekben, szövetekben lévő lerakódások, köszvény esetén ajánlják. www.carbona.hu

A **Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő** ájurvéda-masszázsokat kínál. Ezek egyike a meleg gyógyolajjal végzett shiroabhyanga fejmasszázs, amely jó hatású fejfájás, nyaki fájdalmak, fáradtság esetén, frissíti az agyműködést, megnyugtató a szemeket és elősegíti a pihentető alvást. A padaabhyanga láb- és talpmasszázs meleg olajjal végzik térdtől lefelé az ún. marmapontok masszírozásával. Javítja a nyirokeringést, segíti az anyagcsere-folyamatokat, enyhíti a duzzadt láb fájdalmait. www.sarvarfurdo.hu

A **Bükfürdő Gyógy- és Élménycentrum** medical wellness központjában többek között aqua jet ágy és sókabin járul hozzá a vendégek jóllétéhez. Az aqua jet ágyon a víztől védő

fólia alatt vízsugarak masszírozzák végig a testet. A kezelés élénkíti a nyirok- és vérkeringést, segíti az anyagcsere-folyamatokat, feszesíti a kötőszöveteket, javítja a közérzetet. A sókabin többek között tüdőbetegségek, asztma, hörgőhurut, arc- és homloküreg-gyulladás, allergia, idegrendszeri, szív- és érrendszeri betegségek, bőrbetegségek, valamint stressz ellen nyújt hathatós segítséget. Mindezekon felül a vendégek orvosi felügyelet mellett, aktív mozgásprogramban vehetnek részt. www.bukfurdo.hu

A **St. Gotthard Spa & Wellness** az aromaterápia jótékony hatásaira épít masszázssal kombinált illatos fürdővel, amelyek kiváló stresszoldók. A tangentornál enyhébb hydreux kádja a víz áramoltatásával a bőr felszíni hámrétegének megújulását, színterápiás része egyúttal a relaxációt segíti. www.termalpark.hu

Fiatalodás oxigénnel

A szolgáltatások között újszerű és különleges kezelések is vannak. Az osztrák határtól 14 kilométerre, Rátóton található **Rex Clinic Hotel** falai között anti-aging központ üzemel, amely az évek múlása ellen próbálja felvenni a harcot különböző kezelésekkal. A „savgyilkos” festkezelés például ionizált oxigénfürdő segítségével semlegesíti a méreganyagokat, és feszesebb bőrt, gyorsabb fogyást eredményez. Alkalmazzák a vacustylet kezelést is, amely a cellulit elleni egyik leghatékonyabb módszer.

A fővároshoz közel, a kerepesi **Vis Vitalis Medical Wellness Hotel** fürdőrészele Kaqun-vizes fürdőt kínál, amely kötött oxigéntartalmának köszönhetően állítólag képes mellékhatások nélkül megszüntetni a szervezet oxigénhiányos állapotait. A terápiát összekötik a rekreációval és az egészséges étkezéssel, masszázssal és szépségügyi kezelésekkal. www.visvitalishotel.hu

A medical wellness ajánljuk mindazoknak, akik szeretnék tenni egészségük megőrzésért.

Wagner Zsuzsa

Támogatott gyógyulás

Az Országos Egészségpénztár (OEP) támogatásában fürdőgyógyászati ellátásokat is igénybe vehetünk, a kezeléseket szakorvos írhatja fel. Egy gyógykúra során négyféle kezelés kombinálható, a kúra maximum 15 alkalomból áll. Naptári évenként fejkenként összesen két kúra vehető igénybe, amelyet a felírástól számított 30 napon belül kell elkezdeni, ezen túlmenően érvényességét veszti a jogosultságunk. A megkezdett kúra egy alkalommal megszakítható, illetve meghosszabbítható a beteg egészségi állapotának megváltozása esetén. Támogatott fürdőgyógyászati ellátások: gyógyvízes gyógymedence, gyógyvízes kádfürdő, iszappakolás, súlyfürdő, szénsavas fürdő, orvosi gyógymasszázs, víz alatti vízsugármasszázs, víz alatti csoportos gyógytorna, komplex fürdőgyógyászati ellátás, 18 éves kor alatti csoportos gyógyújszás, szén-dioxid gyógygázfürdő.

Gyógyuljon, szépüljön iszappal!

A reumától a pikkelysömörön át a meddőségig számtalan betegséget hatásosan kúrál az iszap, a bőrt megszépíti, sőt a fáradtság és a stressz oldására is kiváló. Iszapkezelés a legtöbb hazai fürdőben elérhető.

Magyarországon a legtöbb fürdőhelyen a Hévízről származó Pannon gyógyiszapot használják az iszapkezelésekhez. A Hévízi-tó medrét többméteres vastagságban borítja gyógyiszap, ez azonban aligha lenne elegendő a megnövekedett igények kielégítésére. Ezért a hévízi Szent András Reumakórház területén, szabadalmaztatott eljárással a tó környéki lápmezőkről, az egykori Pannon-tengerből kinyert tőzgeből, valamint gyógyvízből állítanak elő olyan gyógyiszapot, amelynek összetétele gyakorlatilag megegyezik a tóban található iszapével.

Az iszappakolás egyszerűen alkalmazható különböző mozgásszervi betegségek esetén – mondja dr. Gyarmati Noémi, a Hévízgyógyfürdő és Szent András Reumakórház belgyógyász-fizioterápiás orvosa. A hévízi iszap karakterét a huminsav adja, amelynek erős izomlazító és gyulladáscsökkentő hatása van. A benne található kén révén az iszap már viszonylag alacsony hőfokon is képes átmelegíteni a szöveteket, ezért a pakolás szív- és érrendszeri betegknél is alkalmazható. A kén ezenkívül az ízületi porcok visszaépítésében is szerepet kap. Az iszapban ártalmatlan mennyiségben található radon pedig a fájdalmat csillapítja hatásosan.

Az iszappakolás hatásos pikkelysömör, vala-

mint az ösztrogénszerű hatás miatt meddőség és menstruációs zavarok esetén is.

Elterjedt kezelésnek számít az iszapkádfürdő is, amelynek nőgyógyászati és bőrbetegségek esetén vehetjük nagy hasznát. Az iszapot kenőcs vagy krém formájában alkalmazva inkább annak kémiai hatása érvényesül. Iszap-kompressz hatást használnak ki, ez a fajta kezelés idült nőgyógyászati gyulladások, mozgásszervi betegségek esetén és sérülések utókezelésére jó. Érdeklőség, hogy a világ legtöbb részén az iszapkezelésnek inkább csak a fizikai hatását ismerik el.

Ellenjavallt azonban az iszapkezelés akkor, ha aktív gyulladás van a szervezetben, terhesség,

Hazai gyógyiszap-lelőhelyek

Magyarországon az ÁNTSZ által gyógyiszapnak minősített iszapot találunk Hévízen kívül még Alsópáhokon (Georgikon), Hajdúszoboszlón, Makón (Marosi iszap) és Tiszasülyön (Kolopi iszap). Ezek összetétele más és más. Míg például a hévízi iszap 20 százalékban szerves anyagokat is tartalmaz, addig a Kolopi és a Marosi iszap csak szervetlent.



Ajánló

Farsangi Karnevál

Hévíz – Deák tér, február 8–10.

Retró parti (Bestiák, Hip-Hop Boys, Kozmix, Baby Gaby és Judy) és retró diszkó, bábszínház, az Abakazabara Zenekar koncertje, Vastag Csaba, az első X-Faktor győztese, jelmezes felvonulás rönkhúzással, Laár András és Somogyi András humoristák, valamint a Korhinta Színház komédiáit gondoskodnak arról, hogy Hévíz vendégei egy percig se unatkozzanak ezen a karneváli hétvégén. www.heviz.hu



Lubikolás a Hévízi-tóban

Tipp:

Kori után fürdés

Egészen február végéig működik Hévíz ideiglenes jégpályája a Szechenyi utca elején, a termelői piac szomszédságában. A fedett sátorban kialakított pálya különlegessége, hogy nem előre fagyasztott lapokból építették, hanem a víz helyszíni lefagyasztásával teremtik meg a sima jégfelületet. Korcsolyázás után garantáltan jólesik belemerülni a legnagyobb zimankóban is meleg termáltóba.

pakolás, amely tisztítás és masszázs után alkalmazva segít visszaadni a fáradt, fényét, tónusát veszített bőr fiatalos ragyogását. A wellness-iszappakolás tisztítja a bőr pórusait és pótolja a hiányzó ásványi anyagokat. A hagyományos pakolástól abban különbözik, hogy kisebb szemcséjű iszapot használnak hozzá, alacsonyabb hőfokon és vékonyabb rétegben. Az iszapfürdőt pedig stressz, fáradtság és idegi problémák kezelésére ajánlják, a víz nyugtató és iszap energizáló, keringésfokozó hatása révén.

W. Zs.

A csodálatos hévízi iszap

Az iszappakolás évszázadok óta használt és elismert, speciális gyógyászati eljárás. A hévízi iszap úgy képződik, hogy a Hévízi Gyógytavat tápláló forrás áramló vize a tó alatt található tőzegrétegből finom részecskéket szakít le, és ezeket a maga vulkanikus iszapjával keverve lerakja a tóban, illetve a Hévíz-csatornában. **A tó egyetlen természetes iszapfürdőnek tekinthető.**

Az iszapkezelés alkalmas a legtöbb krónikus, illetve nyugalmi szakaszban lévő reumatológiai gerinc- és ízületi betegség és elváltozás kezelésére, végtagtörések utókezelésére, jó hatású a fokozott szarusodással járó bőrbetegségekben szenvedők számára.

Az iszap jótékony hatását nemcsak a tóban fürdőzve és kezeléseink alkalmával élvezheti, hanem hazaviheti otthonába is – a Pannon Standard iszap gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény megvásárolható a Hévízgyógyfürdő Nonprofit Kft. patikájában. A hévízi termálvízzel kezelt rétláptőzgeből előállított iszap főként idült mozgásszervi betegségek, mozgásszervek sérülés utáni állapotának kezelésére alkalmas.

Bővebb információ: www.spaheviz.hu

Hévízgyógyfürdő Nonprofit Kft.
8380 Hévíz, Dr. Schulhof Vilmos sétány 1.
Tel.: +36 83 501 700
E-mail: info@spaheviz.hu

Nem csak **habzsi-dőzsi**

A közhiedelemmel ellentétben az all inclusive ellátás nem egyenlő azzal, hogy egész nap degeszre esszük magunkat. Legalább ilyen fontos, hogy a család apraja-nagyja változatos módon tudjon kapcsolódni. Így lehet a „mindent bele” ajánlat valójában pénztárcakímélő.

A családjukkal üdülők a megmondható: nem mindig az olcsóbb a jó választás. Ha a superkedvezményes szálláscsomagokhoz ugyanis képzeletben hozzáadjuk még az élményfürdőben vagy este a bárban elfogyasztott innivaló, napközbeni üdítő, fagyi, a gyerek által kisorsított pizzát, a bowlingozás vagy biciklibérlés árát is, lehet, hogy jobban kijövünk, ha eleve az all inclusive ajánlatok közül választunk, amelyekért szerencsére már nem kell átlépünk az országhatárt, és nem is kell nyárig várunk.

Bükfürdő a „mindent bele” típusú üdülés hazai fellegrárának számít. A Danubius szállodalánc már évek óta all inclusive üzemmódban működik, a hévízi Aquát, és november óta ezt a modellt követi a bükfürdői háza is. A **Danubius Health Spa Resort Bükben** a klasszikus főétkezések mellett gondoltak a későn ébredőkre, a gyerekekre és az egészségtudatosakra is. Az italbűfében délelőtt 11 és este 10 között érhető el frissítő, de akár csapolt sör, folyó bor, sőt pezsgő mellett is lazíthatunk. Ingyen teniszezhetünk, fallabdázhatunk, bowlingozhatunk, minigolfozhatunk, használhatjuk a fitnessrészleget, emellett grátisz sportanimáció, petanque, vezetett biciklitúrák, ijászat és nordic walking gondoskodik arról, hogy ne gyarapodjunk plusz kilókkal. Az ifjabbak energiáit színes sportprogramok, változatos kézműves foglalkozások kötik le.

A szomszédos **Greenfield Hotel Golf & Spa** éppen egy éve váltott all inclusive-ra. Itt a sportos profilhoz illően a többször keveset, de egészségeset elve alapján állították össze az étkezések kínálatát. A gazdag reggelit egészséges fogásokat felvonultató bűfébe követi. Az üdítők egész nap ingyen elérhetők – még az élményfürdő bárjában is. A vacsora ismét a kulináris élvezetekről szól, szem előtt tartva ugyanakkor a korszerű táplálkozás kívánalmait is. A koncepcióval jól megfér a délutáni sütemény- és gyümölcsbűfé, illetve az este 6 és 10 óra között az étteremben és a lobbybárban egyaránt korlátlanul kínált, minőségi folyóborok és csapolt sör élvezete.

A 3500 négyzetméteres wellnessrészleg mellett komoly vonzerő, hogy minden vendég egy félórás grátisz golfpályatúrán, profi oktatóval gya-

korolhatja a gurítást. A nyári szezonban végig, év közben pedig hétvégenként animátorok gondoskodnak a családok felhőtlen kikapcsolódásáról, minden napszakban. Az estét minidiszkó, felnőttvetélkedők és a roppant erős hívószónak bizonyult koktéltájk teszi mozgalmassá.

M. M.



Mindent bele!



All inclusive szolgáltatások Bükfürdőn



Wellness disznótorral és pálinkával

Ne féljenek megadni a testüknek mindazt, amit a téli hónapokban kíván: a forró fürdőt és a kalóriadús falatokat. Irány a gyógyvizekben gazdag Hajdúság, ahol ilyenájt egymást követik a disznótorok.

Hajdúnánás január 26-án tarják a hagyományos Nánási Disznótort, amelyet érdemes összekötni egy kellemes lubickolással. A nánási fürdő nagy sókoncentrációjú, nátrium-kloridos, jódos-brómos gyógyvize elsősorban ízületi, mozgásszervi és nőgyógyászati betegségekre hatásos. Az akadálymentesített fedett fürdőhöz 2011-ben készült el a vadanatúj gyógyászati részleg, többek között tangenteros kezelőkkel, masszázsszobákkal, súlyfürdővel, iszappakolóval, és megszépült a fürdő emeletén lévő termálszálló is. A régi gyógyászati részleg felújításakor gőzkamrával, infrasaunával és még számos további szolgáltatással bővült. Így az általános mozgásszervi megbetegedések mellett már a csontritkulást is gyógyítják Hajdúnánáson. www.nanasfurdo.hu



Balmazújváros



Hajdúböszörmény



Hajdúnánás

A **hajdúböszörményi** Bocskai Strand- és Gyógyfürdő gyógyvize jodidos, bromidos, fluoridos, nátrium-kloridos összetételének köszönhetően kiválóan alkalmas reumatikus, ízületi bántalmak, nőgyógyászati panaszok és pajzsmirigyproblémák kezelésére. A különböző élményelemekkel – nyakzuhany, derékmaszázs, pezsgőfürdő – ellátott termálmencedék mellett a feszített víztükrű sportmedence és a gyermekmedence a mozgás és az önfeledt kikapcsolódás örömeit kínálják. A 2007-ben átadott, fedett termálfürdő területe csaknem 1000 négyzetméter, de kültéri gyógymedence is tartozik hozzá. Testi és lelki megújulásunkhoz szauna és gőzkamra is rendelkezésre áll. www.bocskaitermal.hu

A térség legifjabb fürdője a tavaly augusztusban megnyílt **balmazújvárosi** Kamilla Gyógy-, Termál- és Strandfürdő, amely ideális a családdal érkezők számára. Minden korosztály megtalálja itt a neki való szórakozást, balneoterápiás kezelést vagy éppen wellness-szolgáltatást. A szomszédos Termál Hotel Balmaz vendégei közvetlen átjárással érhetik el a fürdőt, de a szállodának van saját gyógyvizes medencéje is. www.balmazujvaros.hu

Ajánló

VI. Hajdúsági Disznótor

Hajdúböszörmény – Tájházak, február 9.

Ha szeretné megismerni az igazi hajdúsági disznótor hagyományait, megkóstolni a frissen készült hagymás vért, pecsenyét, orjalevest és a többi disznótoros finomságot, akkor itt a helye! Már a kapunál jóféle házi pálinkával fogadnak, napközben nótázó és citeramuzsika, népi játékok, hagyományőrzők fokozzák a hangulatot. www.hajduboszormenyi-tajhazak.eu





A hazai pálya előnye

Bemelegítésnek egy kis bohóckodás a kék pályákon, aztán jöhet az igazi szlalom a pirosokon. Bátorságpróba a feketén, végül irány a test- és lélekmelengető italokkal hívogató hütte. Mindezt anélkül, hogy átlépnénk az országhatárt. Élvezzük a hazai pályák előnyét!

Ahogy az almát és a körtét, úgy a mátrai vagy a bakonyi sípályákat sem érdemes összehasonlítani az Alpok tradicionális téli centrumaival. Hegyeink ugyan nem lettek magasabbak, az elmúlt évek beruházásainak köszönhetően mégis egyre jobbak a belföldi síelési lehetőségek, a kicsi, ám egyre vagányabb itthoni központoknak évről-évre több szimpatizánsa van. Akár ügyetlenkedő kezdőkről, akár rutinos carvingolókról van szó, mindenki találhat magának olyan helyszínt, ahol kedvére hódolhat szenvedélyének.

A hosszú kilométereken át tartó, zavartalan csúszásról és az ágas-bogas pályarendszer felfedezésének örömeiről nyilván le kell mondanunk, de a mérleg másik serpenyőjébe is van mit tenni: kevesebb autózás, kisebb költség, nem létező nyelvi problémák. Ha ébredéskor költözött lábunkba az ellenállhatatlan síelési vágy, a 2-3 óra alatt elérhető itthoni terepekhez reggeli után is elindulhatunk, a hazai wellness-szállodákban a csapat nem síelő vagy korán fáradó tagjai is találnak kikapcsolódási lehetőséget. A könnyű elérhetőség a sportággal való barátságkötést is megkönnyítheti, jó alkalmat kínál a szezon előtti formába lendülésre is.

Akkor is nekiindulhatunk, ha a hideg ellenére nyoma sincs a hónak: amikor Holle anyó lusztalkodik, a legtöbb helyen hóagyúkkal gyártanak fehér csapadékokat. Sok helyen kivilágított szakaszokon éjszakai sízésre is lehetőség van, kölcsönző, szerviz, oktatóközpont működik. A napijegyek ára felnőtteknek 4000-7300 forint, gyerekeknek 3500-5900 forint között változik a felsorolt pályákon, hétfőig.



Alpesi hangulat a Bakonyban

A leghosszabb sípálya Eplényé

Ha meghirdetnék a hazai sípályák versenyét, hosszúságban a Bakonyban fekvő eplényi Nordica Sárénáé nyerne. A majd két kilométer hosszú pálya csupa kék szakaszból áll. Összesen több mint 6 kilométernyi pályán, 16 különböző útvonalon síelhetünk, zömében könnyű terepen, valamint piros és kék jelzésű szakaszokon. A hegytetőre a csákányos és tolókaros felvonók mellett az ország egyetlen négyülékes libegőjével is feljuthatunk. A kitelepített sebességmérő szakasz nem csak a száguldás megszállottjainak kedvence lesz. A hógyártó kapacitás impozáns: a friss havat 44 hóagyú, a tanulási lehetőséget Magyarország legnagyobb síoktatói gárdája biztosítja. Az idei szezonra a parkoló kapacitását is bővítették. Szép időben a napozóteraszokon sütkérezhetünk, hidegben a rönkházakban melegedhetünk. www.siarena.hu



Kalandok északon

A fővárostól mindössze száz kilométerre lévő Mátrászentiván változatos pályái a szemközti hegyoldalról nem hiába nyújtanak impozáns látványt – lecsúszni rajtuk maga a gyönyörűség. A téli sportközpontot számos szolgáltatása – köztük hazánk legnagyobb síoktatóparkja – és vonzó kialakítása kedvelt családi síterepé teszi. A pályák hossza közel négy kilométer, nehézségük kék, piros és fekete. A hóagyú, a tanulólift, a síóvoda és a rönkházak mellett a hócsúszdaparkot kell kiemelni. A gumifánkokba ülve az is élvezheti a száguldást, aki boardon vagy lécen nem siklana. www.sipark.hu

Sílécen állni Magyarország tetején izgalmasabb, mint túrabakancsban. Télen ráadásul érdemesebb is, hiszen folyamatosan bővülő szolgáltatások teszik élvezetesebbé a csúszást a Kékestető híresen hosszú, könnyű pályáján és a rövidebb, meredek útvonalakon. www.kekesteto.hu

A Bükk kedvence a hat lesikló- és két tanuló-pályával büszkélkedő Bánkút Sícentrum. Karbantartott pályák, óránként kétezer fős kapacitású liftek, a jó szolgáltatások és az esti síelési lehetőség mellett a sikeres versenyszakosztályt érdemes megemlíteni. A profik felkészülésére alkalmas helyszín a hobbi-síelőknek is biztosan maradandó élményt nyújt. Karbantartott nyomvonalakon sífutásra is van lehetőség. www.bankut.hu

A Sátoraljaújhelyi Magas-hegyen 2011 óta lehet síelni. A kiváló minőségű, hóagyúzott, majd két kilométer hosszú pályához a műút mellett hazánk leghosszabb ülőszékes libegőjével is feljut-

Hórobogó

Ha havas az idő, Mátrafüreden járva mindenképp ki kell próbálni a BMX kerékpár és a snowboard házasságából született snowscooter, azaz hórobogót. A hóbiciklin való száguldás technikája könnyen elsajátítható, nem szükséges hozzá speciális öltözet. Jelentkezni a Hegyi Sportok Bázisán lehet.

DOBOGÓKŐ

MAKOVECZ-ZSINDELYES VENDÉGHÁZ

Szívesen mulatozna **MAKOVECZ-HÁZBAN?** Egyedi módon és helyszínen kívánja megtartani **MAGÁN** vagy **CÉGES RENDEZVÉNYÉT?** Kipróbálna a **JURTÁINKAT** akár szállásként, akár rendezvényhelyszínként? **CSALÁDIAS HANGULATBAN** fogyasztana **HÁZIAS ÉTELEKET?**

MAGAS SZÍNVONAL MEGFIZETHETŐ ÁRON!

NYITVA AZ ÉV MINDEN NAPJÁN!

www.dobogoko.org

Jöjjön el a **DOBOGÓKŐÉRT KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY** fejlesztése alatt álló **DOBOGÓKŐI SÍCENTRUMBA** is!

Köszönjük, ha **SZJA 1%-**ával munkánkat támogatja!
Dobogókőért Közhasznú Alapítvány adószáma: **18666777-1-13**

hatunk. Itt a télen is üzemelő izgalmas bobbpálya, a hófánk és a koripálya lehetnek alternatívái a síelésnek. www.zemplenkalandpark.hu

Duplázik a Pilis

A Pilisben két síterep található. A Visegrád-Nagyvillám szintén hóagyúzott, ratrakkal kezelt kék és piros pályákon lehet siklani, összesen 1,7 kilométer hosszán. A fun park és a hófánk a báméskodók és a résztvevők szórakozásáról is gondoskodik. **Dobogókőn** két pálya kanyarog, felső része mindkettőnek meredek, de az alsó szakaszok ideálisak a gyakorlásra. A hegy tetejére tányéros felvonó repít. www.visegradisipalya.hu, www.dobogokosi.hu

P. T.

Közös Magyar Síbérlet

Az eplényi Nordica Sáréna, a visegrádi Nagyvillám sípálya, a Kékestető sípálya együttműködése nyomán megszületett a Közös Magyar Síbérlet. A szezonális bérletnek felnőtt, diák és gyerek változata is létezik. Megvásárolható a sítereken és online is. www.sielok.hu

Séták a befagyott Tisza-tavon

A Tisza-tónak télen új arcát ismerhetjük meg. Feltárulnak a máskor víz alatt rejtkező helyei, és olyan zugaiba is eljuthatunk, ahová nyáron nem. Csak ki kell várni, hogy a jég kellően megvastagodjon.

Az alacsonyabb téli vízszintnek köszönhetően a Tisza-tó gyorsabban fagy be más tavainknál, így amint beköszönt a tartós hideg, száraz lábbal sétálhatunk azokban az öblözetekben, ahol a nyári vízitúrákon a legszebb fotóinkat készítettük el a tündérrózsamezőkről. Mi több, a népszerű jégtúrákon nemcsak a hagyományos csónakos útvonalakon tudunk közlekedni, hanem keresztül-kasul bebarangolhatjuk a tófelszínt, és a legeldugottabb zugokba is eljuthatunk. Ha kellően vastag a jég, a Poroszlói-öböl a Kis-Tisza és az Eger-patak határáig, valamint a tiszavalki rész is majdnem teljes egészében járható.

A végtelen nyugalmat árasztó, hófödte táj látványa a csillogó felületet itt-ott megtörő fatuskókkal önmagában is nagy élmény, hát még, ha felfedezzük rajta a vidrák nyomait! Ráadásul a be nem fagyott vízfelszíneket ilyenkor tömegével lepik el a vadludak és a tőkésrécék, sőt a téli időszakban bátrabban merészkednek elő az eleséget kereső rétisasok is.

Az idei tél újdonságaként ez az élmény már nemcsak egy-egy hétfőgén válik elérhetővé, hanem a poroszlói Tisza-tavi Ökocentrum szervezésében minden olyan napon, amikor

megfelelő a jégtakaró. Januárban és februárban minden alkalmas szombaton garantáltan – más fagyos napokon legalább öt fizetővendég jelentkezése esetén – 10-15 kilométeres távon indul az Ökocentrum jégtúrája a Poroszlói-medencében. A legkülönbébb élőhelyeket és terepadottságokat magába foglaló, 3-4 órás kirándulás második felében a résztvevők érintik a Vízi Sétányt is, amelynek madáretetőinél megfigyelhető a téli madárvilág.

A Tisza-tó keleti oldalán, a Tiszafüred-Örvény területén található Szabics Kikötő és Szabadidőpart honlapját is érdemes figyelni, mert az időjárás függvényében innen is szerveznek téli sétákat a befagyott tó jegén. A túrához csatlakozók a Tiszavirág Ártéri Sétaut és Tanösvényről indulva a Borzonat-Szilas-fok-Óhalászi-sziget útvonalon jutnak el a felfedezésre váró régi romokhoz, ahol a pihenő alatt mindenki elfogyaszthatja a magával hozott elemózsiáját.

Fontos, hogy a jégtúrához melegen, rétegesen öltözködjünk, és lehetőleg vízhatlan túracipőt vagy bakancsot húzzunk. Mivel a jég csúszka, semmiképpen ne induljunk el egyedül, csak szakavatott túravezetővel!



Információk a téli túrákról:

Tourinform Poroszló, tel.: 36/553-095
Tisza-tavi Ökocentrum, tel.: 36/553-033,
www.ftoc.hu
Szabics Kikötő, tel.: 70/363-7109,
www.szabicskikoto.hu

Jeges legjobb

Üdítő és egyben felemelő élmény korcsolyázni a friss levegőn, természetes jégpályán, ahol csúszkálás közben a végtelen tükörsima felület és a hófödte táj örvendeztetni a szemünket.

Téli örömök Velencén...



...és Agárdon



Tipp: Jégről a medencébe

Néhány óra szabadtéri csúszkálás után könnyen érezhetjük úgy, hogy minden porcikán átfagyott. Ezen leggyorsabban egy meleg vizes medence segít. Velencén a jég – ha elég hideg van – és a fürdő is adott: a Velence Resort & Spa előtt kiakított jégpályáról egyenesen az élményfürdő medencéibe csobbanhatunk vagy beülhetünk egy jó forró szaunába. www.velencespa.com

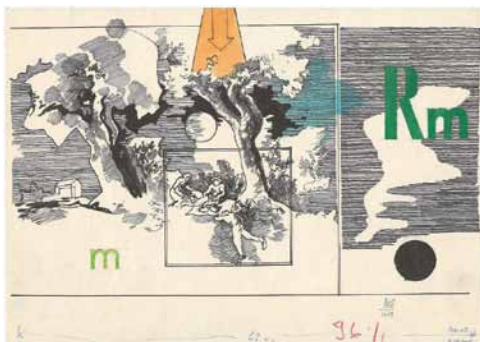
Az idősebbek talán még emlékeznek azokra az időkre, amikor lovas szánnaal lehetett áthajtani a Balaton jegén, de ha igazán szeretnénk megismerni a régi idők téli Balatonját, lapozunk bele Jókai leghíresebb művébe. Az aranyemberbe. Manapság, ha befagy a tó, sorra nyílnak a korcsolyapályák, egyre több település jelöl ki korizásra, fakutyázásra alkalmas területet, amelyek díjmentesen használhatók. Szinte valamennyi hivatalosan kijelölt jégpálya mellett lehet kapni meleg teát, forrált bort, sőt több település, például Balatonfüred vagy Keszthely gondoskodik a pályák megvilágításáról is, hogy a korai sötétedés után is hódolhassunk a téli sportoknak. A boldog békeidőket idézi a fakutyázás – béreljünk egyet a helyszínen, ha szerencsénk van, igazán retró darabokat is kifoghatunk. A bátrabbak és sportosabbak a jégviatorlázást, a jégszörfözést is kipróbálhatják.

A **Balatonnál** általában a tihanyi Belső-tó az első helyszín, ahol lehet korizni, de a jégviszonyoktól függően nagy valószínűséggel Siófokon, Balatonföldváron, Fonyódon, Balatonalmádin, Balatonfűzfőn is lesz kijelölt pálya idén, sőt jeges mulatságokat is szerveznek. A korcsolyázásra kijelölt területekről a www.balaton Tipp.hu oldalon olvashatók további információk.

A budapestieknek elég csak a **Velencei-tóig** leutazni, ha nagy felületű természetes korcsolyapályára vágynak. Az Agárdi Popstrand több mint három évtizede szolgálja – életkortól függetlenül – a fiatalos életvitelű és gondolkodású családokat és baráti társaságokat télen is. Amikor a jég vastagsága eléri a biztonságos 10-12 centimétert, belindul a nagyüzem. A csúszkálni vágyókat stabil lejárósfűtő, karbantartott jég, állandó felügyelet, jó zene, a parton fűtött WC,

melegedő, korcsolya- és fakutya-kölcsönző, alacsony árakon árusító büfé várja megfelelő jégviszonyok esetén szombaton és vasárnap. A tiszta levegő, a mozgás és az együttléti öröme garantálja, hogy néhány órára feledjünk a gondokat, kapcsolódjunk és feltöltődjünk a hétköznapiakra. Az aktuális agárdi időjárási helyzetéről és a jég állapotáról folyamatos tájékoztatást nyújt a www.agardipopstrand.hu honlap.

Januári programtippek



09. 28. – 02. 03.
Csőrégészet – Interaktív Régészeti Vándorkiállítás
Debrecen, Déri Múzeum
www.derimuz.hu

11. 26 – 05. 31.
Murder – A gyilkos tárlat
Budapest, Üvegpalota
www.murder.hu

12. 08 – 02. 10.
Gy. Molnár István grafikái a 60-as évekből
Szentendrei Képtár
www.pmmi.hu

01. 5., 12., 19., 26.
Madáretető túra
Tiszafüred-Örvény
www.szabicskikoto.hu

01. 11 – 02. 03.
Magyar Királyok Panoptikuma kiállítás
Orosháza,
Petőfi Művelődési Központ
www.pmk.oroshaza.hu

01. 11. – 03. 08.
Kortárs magyar mesék kiállítása
Győr, Gyermekmúzeum
www.gyor.hu

01. 11. – 03. 08.
Pirogránit koripálya
Pécs, Zsolnay Negyed
www.pecsprogram.hu

01. 12. – 02. 19.
Téli Ünnepi Napok
Vác
www.mimk.vac.hu

01. 17.
Beethoven-Mendelssohn-Strauss est
Debrecen,
Grand Hotel Aranybika
www.kodalyfilharmonia.hu

01. 19.
Műsoros sváb batyusbál
Orosháza
www.oroshaza.hu

01. 19 – 20.
VI. Várfürdő Masters Úszóverseny
Gyula
www.varfudro.hu

01. 18 – 19.
Disznótoros hétvége
Berkenye
www.berkenyepanazio.hu

01. 20.
A Holdkirály palotája (ősbemutató)
Veszprém,
Kabóca Bábszínház
www.kabocababszinhaz.hu

01. 22.
A Magyar Kultúra Napja
Nagykanizsa
www.kodalyimk.hu

01. 22 – 26.
Csabagyöngye Nyitóhét
Békéscsaba
www.csabagyongye.com

01. 24 – 27.
Disney live! – Mickey's Magic Show
Budapest
Kongresszusi Központ
www.bcc.hu

01. 26.
Vince-napi borünnep
Balatonfüred,
Anna Grand Hotel
www.balatonfured.hu

14. VilágVeleje Fesztivál

Budapest – Millenáris, január 18–19.
A hazai élvonal legaktuálisabb produkciói lépnek a Millenáris Teátrum színpadára, amely előtt mindenki kiengedheti magából a feszültséget. Itt ünnepli 3. születésnapját az Intim Torna Illegál alternatív rockegyüttes, meglepetéssel érik a The Carbonfools és új lemezével a Péterfy Bori & Love Band. Fellép még a Csókolom zenekar, Bérczesi Róbert és két sajátos hangvételű formáció, a gitár-tangóharmonika-trombita alkotta Presszó Tangó Libidó és a fél akusztikus zenét játszó Vörösfenyő. www.vilagveleje.hu



01. 26 – 27.
Esküvői kiállítás
Budapest,
Papp László Sportaréna
www.eskuvoi-kiallitas.hu

01. 25 – 27.
I. Budai Hentes Fesztivál
Budapest, Millenáris
www.sajtfesztival.info

01. 26.
Kistarcsai Bóllér Fesztivál
Kistarcsa
www.kistarcsamuvhaz.hu

01. 26.
A karmester: Kobayashi Ken-Ichiro
Debrecen, Főnix Csarnok
www.kodalyfilharmonia.hu

01. 26.
Olaszrizling szerintünk – borászkonferencia és nyílt sétakóstoló
Csopak
www.balatonikum.com

01. 26.
II. Csabai Házi Pálinka Verseny
Békéscsaba,
Csabagyöngye Kulturális Központ
www.csabafarsang.hu

01. 26 – 27.
Fácánételek az Öreg Tanyacsárdában
Lajosmizse
www.tanyacsarda.hu

02. 02.
Jégkarnevál
Badacsonytomaj
www.badacsony.com

02. 02.
II. Ajaki Farsangi Disznótoros
Ajak
www.ajak.hu

02. 02.
Vizes Élőhelyek Világnapja – Hótaposó túra
Gyenesdiás,
Nagymező
www.bfnp.hu

02. 02 – 03.
III. Szauna Szeánsz® Oscar Közép-magyarországi Középdöntő
Budapest,
AquaWorld
www.szauna-szeansz.hu

02. 05 – 06.
Cirque du Soleil – Michael Jackson The Immortal
Budapest,
Papp László Sportaréna
www.budapestarena.hu



Matyóföld rózsái

Mezőkövesd, január 18–19.

A matyó népművészet színe-java vonul fel ezen a rendezvényen, amellyel az emberiség szellemi kulturális örökségének reprezentatív listájára való felkerülést ünneplik. A Matyó Múzeumban a Borsóka Hímezőkör legszebb alkotásaiból, a matyó népi iparművészeti gyűjtemény anyagából, a hímezés mai alkalmazásaiból összeállított tárlat nyílik, és matyó vonatkozású archív filmeket vetítenek. A Hadas városrész alkotóházaiban népimesterség-bemutatókkal, játszóházakkal, forralt borral és süteménykóstolóval, a Kavicsos-tónál búkkaljai bor- és pálinkakóstolóval várják a vendégeket. A Községi Ház díszelőadásán hagyományörző együttesek lépnek színpadra, de a város utcáin is táncra perdülnek a helyi néptáncscsoportok. www.mezokovesd.hu



XII. Nemzetközi Bóllerverseny

Napkor – Napkorona Udvarház, január 19.

Hamisítatlan falusi disznóvágás mangalicából, evés-ivás, dinomdánom hajnaltól hajnalig. A bóllerverseny végére kiderül, melyik csapat készíti a legízesebb hurkát, kolbászt, toros káposztát, kié a legjobb fogópálinka és forralt bor. Amíg a csapatok dolgoznak, hagyományörzők és népszerű előadók szórakoztatják a nagydíjeműt, köztük a 4 For Dance, Pataky Attila, a Kormorán és Oláh Gergő, a legutóbbi X-Faktor győztese. Nyíregyházáról reggel 6-tól félóránként külön buszjárat indul Napkorra. www.bollerversenynapkor.hu



Jégvirág forró csokival

A fényt és a melegség érzését csempészi vendégei testébe-lelkébe az ország „fő áramlatoktól” távolabb eső, legdélebbi régiója.

Melengető élmények

Európa talán legbiztonságosabb, legkisebb forgalmú autópályáján lecsorogni Pécsig már önmagában is kikapcsolódás. Az ország legnagyobb kulturális komplexumában, a Zsolnay Kulturális Negyedben Jégvirág Fesztivál és Csokoládé Karnevál édesgeti Pécsre az ingyenciket a helyi kézműves-csokoládék kiállításával és vásárával, s megannyi csokoládé témájú programmal február első hétvégéjén (1–3-án). Lesz a fesztiválon minden, ami jégből, hóból alkotható – jégszoborkészítés, óriáshógyömb-gyúrás –, s aki már átfagyott, a melegben, forró csokoládéval olvasztja fel magát. [Facebook/ Pécsi Csokoládé Karnevál](#).

Március 7-éig élvezhető kiváltság ebben a lelegzetelállító építészeti, történelmi környezetben, a Pirogránit téren kialakított jégpályán korcsolyázni.

A legfagyosabbak figyelmébe a közeli **Siklóst** ajánljuk. Az ország egyik legújabb és belsőépítészeti szempontból is a tömegből kivilágító fűdője területén a minap adták át a négycsillagos Hotel Castellót, amelynek ablakaiból nem csak a víz látványa élvezhető. Büszkén magasklik felette a híres siklósi vár, melyet tavaly újított fel ez a kedves történelmi kisváros. A tél kíváló időpont arra is, hogy a térség zamatos fehérborait a kandalló melegénél barátainkkal kösöljük végig. Idén januárban is nagy siker volt a hagyományos Tenkesalja Böllérfesztivál, amelyen feltucatnyi celeb-előadóművész ragadott kést, a malacok nagy bánatára. [www.siklos.hu/turizmus](#), [www.hotelcastello.hu](#)

Dorottya farsangol

Előttünk van még viszont a farsang, amely **Kaposváro**tt a Dorottya Napokkal jelent egyet, immár harminc éve. A város irodalmi örökségéből – Csokonai Dorottya, avagy a dámák diadala a farságon című vígposzából –, valamint a környék népszokásainak gazdag tárházából merítve készült évről évre színes programokkal Somogyország fővárosa. Február 1–3. között megelevenedik Karnevál Hercege, a „vénlányok hada”, autentikus népi szokások, alakoskodó játékok, téltemető dramatikus feldolgozások, bordonok, néptáncos programok bemutatónak színes egyvelege, tánc ház szórakoztatja a helyieket és az idelátogatókat a belváros



Kaposvári maskarások

Csokonai és a dámák

Csokonai Vitéz Mihályt egy megyéből – ezen iktatták be gróf Széchenyi Ferencet főispáni tisztségébe – ihlette a Dorottya, avagy a dámák diadala a farságon című vígposzának megírására. A bálnak helyet adott, akkor még földszintes tiszt lakot választotta műve helyszínéül és nevezte költői túlzással kastélynak. A ma kétszintes barokk épület Csokonai Fogadó néven Kaposvár Fő utcájának elején látható.

farsangi forgatagában. A sportosabbak vasárnap elindulhatnak a Kaposvár Dombjai Farsangi Félmarton futóversenyen, amelynek útvonala a város legszebb pontjait érinti.

Ha már farsangkor amúgy is a Dél-Dunántúl leglátványosabban fejlődő városának vesszük az irányt, ne mulasszuk el felkeresni a közelmúltban átadott, megújult, kibővült gyógyfürdőt és



Gyulai béke



Katica Tanya

sportuszodát, ahol minden generáció megtalálja a testére szabott lazítási, feltöltődési lehetőséget. [www.kaposvar.hu](#)

A közeli **Patca** a gyerekes családok paradicsoma. Igazi eső- és fagyálló hely, hiszen a Katica Tanyán működik Magyarország legnagyobb beltéri csúszdaparkja, amelynek legmeredekebb pályája még a legvagányabb apukákat is próbára teszi. Persze a kicsikre és bártortalanokra is gondoltak a hosszú, de szelíd lejtésű csúszdával. És ha láttak már olyan gyereket, aki megunja a csúszdázást (mi még nem találkoztunk ilyenekkel), akkor neki a téli időszak hagyományos kézműves-foglalkozásait, a szővest-fonást javasoljuk. [www.katicatanya.hu](#)

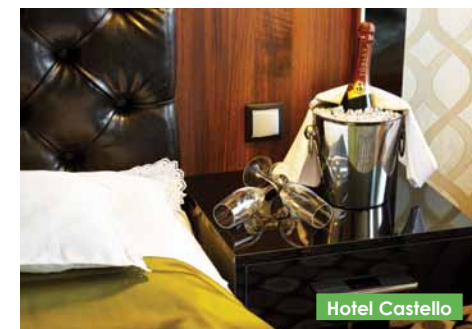
Innen egy ugrás **Kardosfa**, ahol az erdő közepén található szálloda meleg vizes medencéjében jólesik felmelegedni a téli nagy kirándulások után. Ezt a kényeztetést már csak az étterem vadétel-különlegességei képesek fokozni. A Zselic európai ezüst fokozatú csillagoségbolt-rezervátum. Itt, Kardosfán, az erdő mélyén érthetjük meg igazán ennek okát. [www.hotelkardosfa.hu](#)

Romantika és édes kényeztetés

Tolna megyében sem kell nélkülöznünk a termálfürdőt, ha téli kikapcsolódásra vágyunk. Család-



Koripálya a Zsolnay Negyedben



Hotel Castello

dal, gyerekekkel **Tengelic** és **Bikács** egyaránt remek úti cél. A kedves, szelíd táj, a környező falvak egyszerű szépsége, az itteni szép és barátságos szállodák megnyugtató kényelme feltétlenül megéri az egy-másfél órás utazást Budapestről.

Tamási gyönyörűen átalakított, minden elemében akadálymentes fűdője is családbarát. Igazi napfűdőzés a hatalmas déli üvegfelületek mögötti medencékben lubickolni. A régió legnagyobb sóbarlangja és szaunaegyüttese is emellett a hely mellett szól. Az ápolott, szép kisvárosban számos panzió kínál kedvező áron szálláslehetőséget. A kőhajításnyi távolságban található gyulai erdő vadászházai nem csak kultúrát, de romantikus búvóhelyek is. [www.tamasifurdo.com](#)

Felnőtt utazóknak **Dombóvár-Gunaras** híres gyógyfűdőjének vadonatúj szállodáját ajánljuk. A Tolnában megszokott kedvesség jellemzi, ami konyhája házias ízeiben is megmutatkozik. Dombóváron találják Gábor Sándor egykori cukrászvilág bajnok családi vállalkozását. A náluk készülő kézműves-csokoládék – köztük a Liszt Ferenc emlékére megalkotott Magyar Rapszódia – nemcsak világhírűek, de mindannyiunkat téli boldogsághormonokhoz juttatnak. [www.gunaras.hu](#), [www.magyarrapzsodia.hu](#)

Téli túratippek

Télen a jégen – Nagybajom-Sápuszta, január 19.

A belső-somogyi túra a befagyott Aranyos-patakon, enyhébb idő esetén a patak mentén halad. A résztvevők megismerkedhetnek az Aranyos-patak rehabilitációjával, vadnyomokat figyelhetnek meg, valamint szalonnát is süthetnek. Résztvételi díj: 500 Ft. Info: www.ddnp.hu, tel.: 30/326-9459

Holdfénytúra a Tátikára – Zalaszentő, január 25.

Az éjszakai túra úti célja a Keszthelyi-hegységben 412 méter magasan fekvő Tátika vára, amely feltételezhetően Magyarország egyik legrégebbi magánváráként épült. Az út kunhalmok között, vadregényes erdőrezervátumon keresztül vezet, telehold fényénél. Résztvételi díj: 850 Ft, gyerekeknek 400 Ft. Info: www.bfnp.hu, tel.: 30/491-0063

Kikericsútúra a Szársomlyón, január 26., február 2., 9.

Hazánk területén egyedül a Villányi-hegységben található Szársomlyón él a fokozottan védett magyar kikerics. Ezen a napon kivételes alkalom nyílik a szintén fokozottan védett, csak engedéllyel látogatható Szársomlyó földtani, növénytani, állattani és kultúrtörténeti értékeinek megtekintésére. Résztvételi díj 800 Ft/fő. Info: www.ddnp.hu, tel.: 30/377-3388

Hótaposó családi séta – Mátrafüred, január 27.

A 12 kilométeres túra útvonala: Mátrafüred – Kallós-völgy – Rákóczi-forrás – Mátraháza – Bükkfa-kút – Farkas-kút – Sás-tó – Mátrafüred. Info: www.kekesturista.hu, tel.: 20/967-1520



Rekreáció a kunhalmok árnyékában

A Hortobágy szélén és a Tisza-tó közelében fekvő Tiszaörs igazi falusi hangulattal és az év minden napján nyitva tartó gyógyvizes fürdővel várja vendégeit.

A régészeti leletek tanúsága szerint a magyarok már a honfoglalás korában megszállták Tiszaörs környékét, s ott tartósan meg is telepedtek. Az Örs elnevezés a hét honfoglaló magyar törzssel együtt beköltözött és a magyarok katonai segédnépeként ismert három kabar törzs egyikét jelölte. Az írások először 1292-ben említik a falut, amikor Örsi Imre – utóda nem lévén – az egri püspökségre hagyományozta.

Tiszaörs látnivalói közé tartozik az 1783-ban Eszterházy Károly egri püspök közreműködésével épült római katolikus templom, melyet a központban, az egykori középkori templom helyén emeltek. A falu legmagasabb pontján (egy kunhalm) és egyúttal a régi temető közepén áll a falukép szempontjából meghatározó jelentőségű kápolna. A kápolna és környéke rendkívül népszerű a filmes világban, az 1970-ben lezárt temetőben forgatták például az Árvácska című film egyik jelenetét.

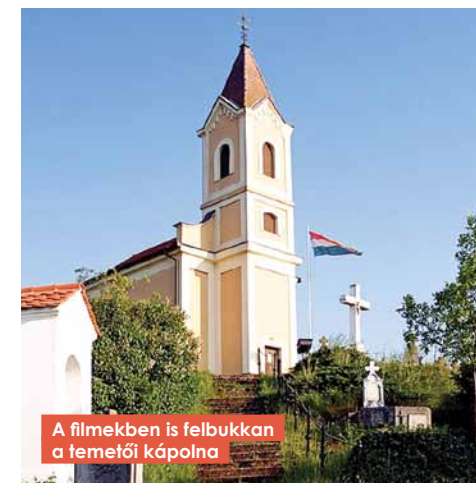
A Jász-Nagykun-Szolnok megyében fekvő falu legnagyobb büszkesége azonban gyógyvizű fürdője. 1932-ben, Kőolajkút fűrésze közben kiváló minőségű termálvizet találtak itt: a forrásból 51 fokos, alkáli-hidrogén jód tartalmú víz tört fel. A termálvizet 2006-ban gyógyvizzé nyilvánították, amely mozgásszervi és reumatológiai betegségek, valamint nőgyógyászati és idegrendszeri problémák

enyhítésére alkalmas. A fedett termálmencede elsősorban a kúrázóknak ajánlható, az élménymedencében azonban a család minden tagja jól érezheti magát. A harmadik, feszített víztükrű, 33 méteres medence különlegessége, hogy szinté gyógyvizes, s mivel fokozatosan mélyül, így a tapasztalatlanabb úszók is élvezhetik a sportolás örömeit. Az év minden napján nyitva tartó fürdő köré 110 házából álló üdülőfaló épült az elmúlt tizenöt évben, pár lépésre a medencétől akár panzióban, akár parasztházakban is megszállhatunk.

Tiszaörs nagy előnye, hogy a mai napig sikerült megőriznie falusi jellegét, így ideális választás lehet mindazoknak, akik pihenésükhöz előnyben részesítik a csendes, nyugodt környezetet. Keressek fel a néhány kilométerre található tiszai arborétumot is, ahol kellemes séták tehetők. www.tiszaors.hu, www.tiszaorsfurdo.atw.hu

Tudja-e...

hogy a kunhalmok mesterségesen létrehozott földművek, melyek többségükben a honfoglalás előtti időkből származnak? Nagy részük temetkezőhely, sírdomb, őrvagy határhalom volt. Tiszaörs határában is található néhány tekintélyes méretű.



A filmekben is felbukkan a temetői kápolna

Allee (volt Buda Skála) | Budaörs | Duna Plaza | Érd | Férihegy | Győr | Kaposvár | Keszthely | Nagykanizsa | Nyíregyháza | Pécs | Szeged | Szombathely | Veszprém | Zalaegerszeg



Szeccesszió, szellem, Szeged

Szeccessziós séta, szellemi és lelki élményekkel feltöltő múzeumok, télen is üzemelő vízicsúszdapark – Szegedet azért szeretjük, mert az év minden szakában tud időjárástól független programokat kínálni.

Kezdjük sétánkat Közép-Európa egyik legnagyobb és legszebb terén. Az eklektikus palotával körülvett Széchenyi tér szobrai között Tisza Lajos, az 1879-es Nagyrvíz után Szeged újjáépítője is helyet kapott nemzeti nagyságaink mellett. Az őrző Tisza hullámai a város több mint ötezer házát pusztították el – csak 265 maradt épen. (Az árvíz túlélte kevés épületek egyike az a műemlék lakóház, ahol decemberben Tiszavirág néven butikhotel stílusú szálláshely, kávéház és látványkonyha étterem nyílt.) A természeti csapást követő helyreállítás nagyvonalú tervezésének eredményeként a vidéki Magyarország legegységesebb belvárosa épült fel, nyugalmas parkokkal, sok-sok szökőkúttal és még több szoborral; a városközpont megújítására tett erőfeszítéseket 2004-ben Europa Nostra-díjjal is elismerték. Jó ezeken a mediterrán hangulatú utcákon sétálni, leballagni a békés Tisza-partra, beülni egy kellemes kávézóba a sétálóutcában.

Szeged „kötelező” látnivalói közé tartoznak a velencei Szent Márk tér méretével megegyező nagyságú Dóm tér a monumentális Fogadalmi templommal és a Nemzeti Emlécsarnokkal, az Aradi vértanúk tere a Hősök kapujával, a Dömötör-torony a zenélő órával.

Szeccessziós séta

E sorok írójának a szeccesszió a kedvenc építészeti stílusa, s aki hasonlóképpen érez, az Szegeden tobzódhat. A leggyönyörűsebb az átriumos Reök-palota (ejtsd: rök), amelyet a magyar Gaudinak tartott Magyar Ede tervezett Reök Iván vízügyi mérnök számára. Innen fakad a vízililiom mint visszatérő díszítőelem a „hullámzó” homlokzaton, a pompás kovácsoltvas munkákon, a stukkókon. Az egykori lakóház 2007 óta



Regionális Összművészeti Központként működik színvonalas kiállításokkal, koncertekkel és szobaszínházi előadásokkal. www.reok.hu

A szeccesszió hívei zárandokoljanak el a századfordulón épült monumentális Új Zsinagógához is, amelyet a világ legnagyobb zsidó templomai között tartanak számon, festett üvegablakai, művésien faragott padjai, elefántcsontfehér, kék és arany díszítése pedig a legszebbek közé is emeli. www.zsinagoga-szeged.hu

A Deutsch-, a Gróf-, a Goldschmidt- és a Református palota, az Ungar-Mayer-ház további szegedi gyöngyszemei a szeccessziós építőművészetnek.

Az informatika hőskorától a ferences lelkiségig

A Móra Ferenc Múzeum régi szegedi mestersegeket bemutató interaktív tárlata garantáltan jó szórakozás a gyerekeknek is. Mi addig nyugodtan megnézhetjük a Móra-émléksobát, az Alföld egyetlen megmaradt 19. századi patikaberendezését vagy a Lucs-gyűjteményt Szinyei Merse, Rippl-Rónai, Aba-Novák, Csók István, Szőnyi István és kortársaik képeivel. www.mfm.u-szeged.hu



Móra Ferenc Múzeum

Szeged új tudományos és kulturális központja, közösségi tere a decemberben átadott Szent-Györgyi Albert Agóra, amelynek egyik különlegessége a számítógép hőskorának erekeit felvonultató informatikatörténeti kiállítás. Látható itt például a világ egyetlen teljes Razdam 3 komputere: 1967-ben gyártották a Szovjetunióban, és durván 35 méter hosszú. Rácsodálkozhatunk a János Marcell által feltalált kazettás floppyra 1972-ből, a hazai számítástudomány úttörőjéhez, Kalmár Lászlóhoz köthető relikviákra és egy 56-ban gyártott, kismalac méretű, máig működőképes katicabogarra is. www.agoraszeged.hu, www.infmuz.hu

Falu a nagyvárosban Szeged ősi része, Alsóváros, ahol még ma is láthatunk napsugárdíszes deszkaoromzatú házakat. Az ötszáz éves Havas Boldogasszony-templom és ferences kolostor Magyarország második legnagyobb középkori eredetű egyházi épületegyüttese. A tavaly nyáron megnyílt látogatóközpont interaktív módon mutatja be a szerzetesi élet hagyományait, a ferences lelkiség alapjait. Szívhez szóló az a kisfilm, amelyben az itt élő barátok beszélnek hitükről, mindennapjaikról, különösen emlékeze-



Barátok közt

tes az üzleti világból érkezett Mátyás testvér valómsága, aki blogol és gördeszkázik.

A templom Fekete Mária kegyképe, a kolostor szépséges refektórium, a kiállítás 15. századi műkincsei kivételes remekművek. Felbecsülhetetlen értékű a Mátyás király palástjából készült miseruha vagy Marchiai Szent Jakab széke, a legrégebbi fennmaradt ülőbútor hazánkban. www.latogatobarat.hu

Egy perc csúszás

Ennyi kulturális élmény után bizony szükség van a lazításra, például a Tisza túlsópartján nyújtózó Napfényfürdő Aquapolisban. A gyerekek száguldozhatnak a kilenc óriáscsúszda valamelyikén (a leghosszabbikon épp egy perc leérni!), mi pedig elvonulhatunk a csendes wellnessrészlegbe. Ebbe a különleges relaxációs zónába – amely a szomszédos Hunguest Hotel Forrás épületében található – csak 16 éven felüliek léphetnek be. A 25 méteres feszített víztűrő medence, az élmény- és pezsgőmedence, a változatos szaunák önmagukban is felüdítenek, hát ha még engedünk egy kényeztető masszázs csábításának. Szegeden töltött hétvégénk ezzel lesz tökéletes. www.napfenyfurdaquapolis.com

F. H.

Tipp:

Ezt is látni kell!

Szegedi Vadaspark
www.zooszeged.hu

Szegedi Tudományegyetem Fűvészker
www.fuveszkerf.u-szeged.hu

Pick Szalámi és Szegedi Paprikamúzeum
www.pickmuzeum.hu



Csúszdapark az Aquapolisban

Beszédes múlt a Bódva mentén

História-völgy – így nevezik azt a látványegyűttest, amely a Bódva-folyó mentén, sokszor eldugott kis településeken, akár egy szétszóródott gyöngysor egy-egy darabja repíti vissza a múltba az ide látogatókat.

Román kori kis templomok sora, kontyolt tetejű, tornácos parasztházak, attraktív kiállítások, korabeli viseletek, gasztronómiai programok gondoskodnak arról, hogy Észak-Magyarország ezen lankás, kies tájain ne csak áttutazó legyen a vendég, hanem itt maradva tartalmasan tölthesse el napokat, hosszú hétvégéket, akár télen is. Ezt a vidéket elkerülte, vagy alig érintette a modernizáció, így sikerült megőrizni kulturális értékeit és emlékeit, amelyeket a Bódva-völgyben és szomszédságában megbújó több mint egy tucatnyi település összefogva élményt nyújtó programokká fűzött össze, Boldvától Hidvérgárdáig. Útközben turisztikai fogadók, pihenőhelyek, tájékoztató táblák segítenek a feltöltődésben, tájékozódásban, de ha gyümölcserés idején érkezünk ide, akár a tematikus gyümölcset, tavasztól őszig pedig az itteni tanösvényeket is végigjárhatjuk. www.historiavolgy.hu

A Barátok Házától Bartókig

A két „végállomáson”, a Miskolchoz közeli Boldván és a szlovák határ menti Hidvérgárdában egy-egy jelképes kapu tudatja: az utazó a História-völgybe érkezett.

Boldván a 12. századi bencés apátságból megmaradtak a román kori műemlék templom és a kolostor romjai. Kutatások szerint itt keletkezett az első magyar nyelvű emlékünknél, a Halotti Beszéd. A Barátok Házában nemcsak a történeti jelentőségű kódextöredékről és a bencés rendről tudhatnak meg fontos tényeket a látogatók, de megszagolhatják a kolostor füves kertjében termesztett fűszernövényeket, megkóstolhatják az ezekből készült teákat, sőt akár a kódexírás rejtjeleiben is elmerülhetnek.

Borsodszirákon a katolikus templom, a falu népi lakóépületei és a hagyományos népviselet őrzik a paraszt barokk stíluslemeit, amelyeket csokorra fog a valahai kasznár (gazdatiszt) házból kialakított Hímes ház, ahol a betérők akár fel is próbálhatják a helyi viseleti ruhadarabokat, megtanulhatják a hímzésfajtaikat. Borsodszirák



Boldva



Szinpetri



Barátok Háza



A Nagy Könyv



Rokokó falfestmények az edelényi kastélyban

arról is nevezetes, hogy itt született Bartók Béla édesapja: a Bartók-emlékszobában a híres zeneszerző családjának relikviáit állították ki. A fából faragott királyi című egyfelvonásos táncjáték pedig egy kicsiny bábszínház létrehozására ösztönözte a falubelieket.

Damakon, a gyümölcs-, bor- és pálinkatörténeti kiállításon a természet és feldolgozás munkálataiba tekinthet be a látogató, míg **Szendrőládon** a vándorcigányok élete elevenedik meg a roma kulturális hagyományokat őrző kiállító- és alkotóhelyen.

A **szendrői** várhegyen az egykori löportorony helyén épült kilátótorny és a helyreállított délkeleti bástya része a História-völgy útvonalának. A régészeti feltárás idején megtalálták a Bódva-völgyet őrző löportorony néhány maradványát, ez is segítette a rekonstrukciót.

Szalonna jelentős műemléke az Árpád-kori református templom, a parókia épületében pedig a Bódva-völgyi alkotók munkáit ismerheti meg a vendég.

Guinness-rekord és Öko-porta

Szinpetri egy Guinness-rekorddal vár. Itt készült el ugyanis a világ legnagyobb, bőrkötésű könyve, amely 4,18 méter magas, 3,77 méter széles, 1420 kilogrammot nyom, s 346 oldalán a környék élővilágát, páratlan természeti kincseit és kultúrtörténeti értékeit mutatja be. A Nagy Könyv lapozásához nyolc ember szükséges! Az impozáns fotókat és természeti leírásokat az Aggteleki Nemzeti Park munkatársai bocsátották a két alkotó, Varga Béla és fia, Gábor rendelkezésére, akik a Gutenberg Galaxis című kiállításon interaktív módon mutatják be a papírkészítés és a nyomtatás történetét, valamint rekonstruálták azt a 15. századi, gutenbergi nyomdagépet is, amin az első Biblia készült.

Tipp:

A freskófal

Ha ezen a vidéken járnak, és még nem teltek el a látnivalókkal, keressék fel Bódvalenkét, ahol a roma művészet „szembejön” a település utcáin. A freskófalról is nevezetes, hogy háza homlokzatát hazai és külföldön élő cigány alkotók festményei díszítik.

Bódvaszilason, az egykori Esterházy-uradalomban a barokk uradalmi konyha „kerül terítékre”, **Komjátiban** összegyűjtötték a Bódva-völgyi fatornácok hagyományos motívumait, míg a **tornaszentandrás**i Öko-portán elleshetők a paraszti gazdálkodás praktikái, amelyek akár napjaink környezettudatos emberének is hasznosak lehetnek. Végül a szlovák határnál fekvő **Hidvérgárdán**, a Gedeon-kúriában az országhatár változásainak hátterét ismerhetik meg az érdeklődők, a tájékozódás történetét, eszközeit bemutató kiállítás pedig elsősorban a gyalogtúrázók számára lehet érdekes.

Barokk gyöngyszem

A Bódva-völgy kétségkívül legnagyobb attrakciója azonban az edelényi L'Huilier-Coburg-kastély, a magyar korai barokk építészet egyik legkiemelkedőbb emléke. A Bódva szigetén álló kastély ékességei az emeleti hétt szobájában fennmaradt rokokó falfestmények, melyek többsége az 1760-as években készült – ez Magyarország legnagyobb összefüggő falképegyüttese. Az 1716–30 között emelt kastélyt a lotharingiai származású L'Huilier Ferenc János egri várkapitány építtette, teljes helyreállítása jelenleg is tart.

Eperjesi Olga



Egy év a szecesszióról

Százötven éve született az 1900-as évek elején európai hírnévre szert tett Gödöllői Művésztelep alapítója, Körösfői-Kriesch Aladár. Ez a kerek évforduló adta az indíttatást ahhoz, hogy 2013 a szecesszió éve legyen Gödöllőn.

A magyar szecesszió központi iskoláját jelentő művésztelep 1901-től Körösfői 1920-ban bekövetkezett haláláig működött a városban. A művészkolónia a képző- és iparművészet szinte minden ágában – szövés, szobrászat, bőrművészet, bútorkészítés, üveglak-tervezés, freskó- és táblaképfestészet, grafika – maradandót alkotott. Munkásságukat, sajátos életfilozófiára épülő egyedi életmódjukat Magyarország egyetlen állandó szecessziós kiállításán a Gödöllői Városi Múzeum mutatja be.

A jubileumi szecessziós év tiszteletére emellett több időszaki kiállítás is nyílik a városban. A Gödöllői Iparművészeti Műhely (GIM) galériájában március 2-től plakátkiállítás, a Művészetek Házában Kardos Tibor képzőművész művei, míg az ünnepelt Körösfői-Kriesch Aladár emlékkiállítása a városi múzeumban látható március 23-tól. Ugyanitt a gyermekeknek tartanak interaktív foglalkozásokat Mi a szecesszió? címmel.

A szecessziós könyvek és ex librisek bemutatása a városi könyvtárban lesz, június 1-től. Körösfői-Kriesch Aladár felesége, Ilka néni egykor csodálatos kertje elevenedik meg a GIM-Házban és kertjében június 15. és szeptember 30. között.

A Múzeumok Éjszakája is a szecesszió jegyében zajlik majd a város kiállítóhelyein, így a Levendula Galériában is. A magyar szecesszió világszerte talán legismertebb dísz tárgyait, a Zsolnay-porcelánokat méltó környezetben, a Gödöllői Királyi Kastélyban nézhetik meg az érdeklődők a május 10-től szeptember 29-ig tartó kiállításon.

A szecesszió korának zenéjét úgyszintén élvezhetik a városba látogatók: április 11-én a gödöllői Frederic Chopin Zezeiskola tanárai adnak hangversenyt, a kastélyban pedig nyárköszöntő koncertet rendeznek július 6-án. Ugyanitt az immár XI. Liszt Fesztivál koncertje is a szecesszióra hangolva kerülnek műsorra. Az idén 20 éves Gödöllői Táncgyűjtés jubileumi műsorsorozatát a gödöllői művésztelepre emlékeztető Egészélet szigete címmel adja elő november 10-én.

A jubileumi év programjai között szerepel még szecessziós plakátkiállítás, éjszakai szecessziós túra, és a Gödöllői Akadémia témáját is a szecesszió adja idén.

Még egy kerek jubileumot ünnepel a város 2013-ban: a IV. Cserkész Világtalálkozó, azaz a híres-neves gödöllői jamboree megrendezésének 80. évfordulóját, melyre a városi múzeum nagyszabású kiállítással emlékezik április 27-től szeptember 30-ig, Hetedhét országból címmel.

www.godollo.hu



Vendégbarát múzeumok

Járt már olyan múzeumban, ahol csak úgy repült az idő? Tippek a Magyar Turizmus Zrt. Vendégbarát múzeumok című kiadványából.

Mindent a madarakról

Kőszeg szélén, a hegyek lábánál épült Bechtold István Természetvédelmi Látogatóközpont a kőszegi erdők kapuja. Az Alpennónia Túra- és Szabadidőparkban létesített élményösvényen óriáspuzzle, gólyalabirintus, kockakirakó, madárkép-satírozók és fa távcsövek szórakoztatják a játékos kedvű látogatókat. Belépve a látogatóközpontba tovább folytathatjátok a játék az interaktív kiállításon, ahol a madarak életét kísérhetitek figyelemmel a gyerekek: madárcsőrökkel csipegethetnek, játszhatnak a madárórával, keresgélhetnek tojásokat, sőt tétkamrában hallgathatják az éjszaka madárhangjait. www.buboscinege.hu



Szekszárd az őskortól a századfordulóig

A névadó katolikus pap, régész által alapított, szekszárdi Wosinsky Mór Megyei Múzeum négy állandó gyűjteménye közül a régészeti kiállítás az őskortól a kora Árpád-korig mutatja be Tolna megye történetét. A Megelevenedett képek – egy kisváros a századfordulón címet viselő helytörténeti tárlaton jelképes sétával Szekszárd olyan nevezetességeit, épületeit járhatjuk végig, amelyeket a korabeli látogatók is megcsodálhattak. A pincemúzeumban a régészeti és fegyvergyűjtemény páratlanul ritka darabjait tekinthetik meg az előre bejelentkezett csoportok. www.wmmm.hu

Így éltek a köznemesek

A Pest megyei Tápiószelén található Blaskovich Múzeum hét szobájában három nemzedék által gyűjtött, a haladó köznemesség kultúráját és tárgyi emlékeit bemutató enteriorkiállítás látható. A kúria empiere és biedermeier bútorai között a falakat 16–19. századi olasz és németalföldi mesterek és magyar festők (köztük Barabás Miklós és Lotz Károly) alkotásai díszítik. Egyedi a fegyver- és a 300 darabból álló pipagyűjtemény, valamint a veretlen versenyló, Kincsem emlékműve. Az udvarház parkjában létrehozott botanikai tanösvény interaktív játékokkal segíti a természet megismerését. www.blaskovichmuzeum.hu



Petőfi szülőhelyén

Kiskőrösön sikerült eredeti állapotában megőrizni és autentikusan berendezni Petőfi Sándor 18. században épült szülőházát, amely a család bútorai mellett a kiskőrösi tartózkodás és a keresztlés relikvái, dokumentumait őrizi. A szülőházat és az emlékmúzeumot egy Európa-szerte is különleges műfordítói szoborpark köti össze. Az új irodalmi múzeumban multimédiás és hagyományos feldolgozásban látható a Petőfi-életmű, valamint a költő életéhez és életművéhez kapcsolódó képzőművészeti gyűjtemény. www.petofimuzeum.hu

Vince-napi pincejárás

Régi szokás, hogy a szőlősgazdák a Vince-nap időjárásából és a metszett vesszők állapotából megjósolják a szüret gazdagságát. A hagyomány sok helyen ma is él, sőt együtt ihatunk áldomást a gazdákkal.

Ha fénylik Vince, megtelik a pince – tartja a mondás, azaz ha Vince-napkor (január 22.) süt a nap, kezdődik az olvadás, és így jó termésre lehet számítani. A vincevesszővágás, áldomásozás hagyományát eleveníti fel a Pincéről pincére – Variációk Vincére című rendezvény január 19-én a **Villányi borvidéken**. A Tenkes-hegyen, Siklóson, Kisharsányban, Nagyharsányban és Villányban a pincejárókat hordós, dűlőjáró és vacsoraprogramokkal várják. A pinceprogramok között lesz buszos túra, terülj-terülj paraszttreggeli, dugózó verseny, hideg disznótoros cigányzenével. Közvetlenül a hordókból kóstoltatja legjobb tételeit Gere Attila és Gál Zoltán Villányban, Gere Tamás és Zsolt Nagyharsányban. A délutáni Vince-napi szertartásokhoz és forraltborozáshoz a pécsi Szélikláló Együttes dalol a Vylyan-szőlőben, este pedig hagyományos vagy ingyenc borvacsorával zárhatjuk a napot, több helyszín közül válogatva. www.villanyborvidek.hu

A **Pannonhalmi borvidéken** kétnapos ünneplésre hív a Pannonhalmi Apátsági Pincészete január 19–20-án Szent Vince tiszteletére. A főapátságtól ingyenes vezetett túra indul a Széldomb dűlőbe, ahol tőkészteneléssel, szőlőmetszéssel, forraltborozással idézik fel a hagyományokat. Szakvezetett pincelátogatások borkóstolóval, különleges borvacsora teszi teljessé a programot. Aki messziről érkezik, a főapátság Szent Jakab Házában talál szállást. www.bences.hu

Az **Ópusztaszeri Nemzeti Emlékpark** Vince-napi programján (január 19-én) a megjele-nő borrendek vezetésével zenés felvonulás indul a skanzen Szegedi tanyájához, ahol megtörténik a vesszővágás és a termésjóslás. Játé-



Vesszőmustra Ópusztaszeren

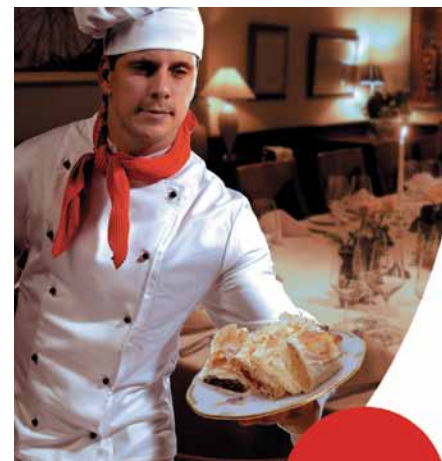


Ha fénylik Vince, megtelik a pince

kos próbatételek után felavatják az új borrendi tagokat, amit a hegyközségek kóstolással egybekötött borbemutatója követ. A programra a borbarátok a Feszty-körkép megtekintésére is érvényes félárú belépőt válthatnak az Emlékparkba. www.opusztaszer.hu

Etyeki Piknik először

Etyeken először rendezik meg január 19-én az Etyeki Pikniket, amelyet a korábbi Pincefesztivál és a Kezes-lábos továbbfejlesztésének szának a szervezők. Az Újhegy és a Szépvölgy tucatnyi pincészetében kóstolhatjuk meg az ország legjobb vörösboros borászainak nedűit, mellé disznót vágnak, töpörtyűt, farsangi fánkot és gesztenyét sütnak a gazdák, a bográcsba pedig néhol még nyúl is kerül. A finom falatokat gitár- és népzene, hamonikaszó, kulturális és gyermekprogramok kísérik a bor és a tor jegyében. www.etyekipiknik.hu



Farsangi **TORKOS CSÜTÖRTÖK**

2013. január 31.

torkoscsutortok.hu | torkoscsutortok.hu



itthon.hu

2013-ban kivételesen nem a hamvazószerda utáni csütörtökön, hanem január 31-én szervezi meg a Magyar Turizmus Zrt. a népszerű Torkos Csütörtök akciót. Ami változatlan: idén is fél áron torkoskodhatunk az éttermekben.

Fél áron

A Magyar Turizmus Zrt. nyolcadik alkalommal szervezi meg a magyar gasztronómiát népszerűsítő akciót, amelynek időpontja ebben az évben azért nem igazodik a néphagyományhoz, hogy ne ütközzön az étterembe járás szempontjából szintén népszerű Valentin-nappal, amely 2013-ban éppen torkos csütörtökre esik.

A torkoskodók január 31-én a korábbi évekhez hasonló kedvezményt élvezhetnek: az akcióhoz csatlakozó éttermek a teljes nyitvatartási idejük alatt 50 százalékos kedvezményt nyújtanak a la carte étel- és italkínálatukból a helyben fogyasztásra, akár készpénzes, akár bankkártyás fizetési mód választása esetén. A kedvezmény az étel- és az italfogyasztásra egyaránt vonatkozik, tehát a számla teljes végösszegéből jár.

Hová menjünk enni?

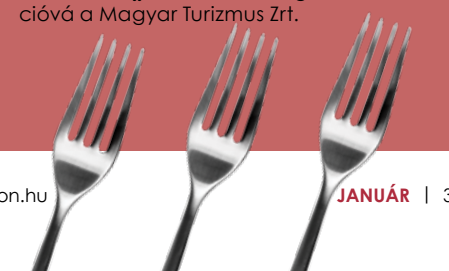
A csatlakozó helyszínek január második hetétől folyamatosan nyomon követhetők a Farsangi Torkos Csütörtök hivatalos honlapján, a www.torkoscsutortok.hu oldalon. A vendégek itt kedvükre böngészhetik az éttermek listáját, és január 14-től asztalt is foglalhatnak online. Az asztalfoglalásról két napon belül visszaigazolózt kapnak, sőt, nem sokkal az akció napja előtt a rendszer még emlékeztetőt is küld a választott étterem és időpont megjelölésével.

Ha már jóllaktunk...

Nem csak torkoskodásra, de akár egy kellemes hétvégi pihenésre is csábít a Farsangi Torkos Csütörtök és az azt követő hétvége, amikor is a szálláshelyek speciális, kedvezményes „torkos szállásajánlatokkal” várják a kikapcsolódni vágyó vendégeket. Az ajánlatok megtekinthetők a www.itthon.hu honlapon.

Újjáélesztett népszokás

A vízkeresztől hamvazószerdáig tartó, változó hosszúságú farsangi időszak gazdag néphagyományokra épül. Ilyen például a farsang farkát jelölő három jeles nap, a húshagyókedd, a hamvazószerda, valamint a torkos csütörtök, amikor is – annak ellenére, hogy a húsvéti 40 napos böjt kezdetét jelentő hamvazószerdát követi – ismét szabad volt húst fogyasztani és a megengedettnél torkosabban étkezni, már csak azért is, hogy ne vesszenek kárba a farsangi maradékok. Ezt a hagyományt élesztette újjá és tette országos éttermi akcióvá a Magyar Turizmus Zrt.



Zempléni gasztrobarangolás



Bortúrára bármikor mehetünk, de télen valószínűbb, hogy ráér a borász kényeztetni a vendéget. Használják hát ki ezt az időszakot borkóstolásra, pincelátogatásra. Jó választás lehet a Zemplén vidéke, amely a jó borok mellett kulináris élvezetekkel is hívogat.

Malacsvítés a hegyoldalban

A több mint 750 éves **Sátoraljaújhegyen**, az aszúbor szülővárosában kellemes a szép műemlék épületek között sétálni. Télen váráslatos a Hotel Hunor melletti hólepte hegy: az őzek egészen közel merészkednek a házhoz, de a rókák is otthonosan mozognak itt, főleg, ha megérzik a disznótoros készítésének gőzölgő páráját. Ha egy nagyobb társaság vagy család érkezik, kérésre gyakran vágnak disznót, a reggeli svédasztal ilyenkor hagymás vérről egészül ki.

Esti programnak ideális valamelyik pince meglátogatása az Ungvár pincesoron. Ajánljuk például a Szilágyi-féle „butikpincét”, ahol egy családi birtokon különösen igényes eljárással kiváló tokaji borokat állítanak elő. Aszúik és a fiatal házigazda szíveslátása különösen emlékeztetéseket.

Malacsvítástól volt hangos ottjártunkkor Mikóháza is: az egész falu disznót ölt a mesziről érkező turisták kedvére. A tartalmas velős tojásrántotta, a sült friss kolbász, a toros káposzta, a күrtős kalács, a forralt bor illata a jövő decemberi mikóházi disznótoros fesztiválról sem hiányzik majd, érdemes már most bejegyezni a naptárba az idejét, amelyről a település honlapja ad majd információt. www.mikohaza.hu

Ajánló

Vince-napi szőlőszentelés

Tokaj, január 19.

Szőlőszentelés, az új borok szentelése a római katolikus templomban, pincemustra kóstolófalatokkal. www.tokaj-turizmus.hu



Mesterszakács főztje

Tokaj szőlővesszei ilyenkor téli álmukat aluszszák a hó alatt, a dombok, lankák néptelenek, de a nektár, a furmintok, hárslevelűk, muskotályok szinte mindegyik pincében megkóstolhatók (a látogatás előtt mindenképpen érdemes bejelentkezni). Sokan, akik nem járatosak az aszúbor világában, azt hiszik, az aszú maga egy fajta – nos, az aszúborok mindig cuvée-k, azaz többfajta szőlő töppedt szemeinek kisajtott édes cseppjei. A pincékben előnyösebb bort vásárolni, mint valamelyik szupermarketben, de nemcsak az ár, hanem a hangulat mi-



att is, arról nem is szólva, hogy a gazda személyesen garantálja, mi van az üvegben.

A Tisza és a Bodrog folyók találkozásánál, a Kopasz-hegy lábánál fekvő **Tokaj** télen csendesebb, de ilyenkor is indítanak borbust, amely pincemustrára és borkóstolóra viszi az érdeklődőket. A programról a helyi Tourinform-irodában kaphatunk felvilágosítást. www.tokaj-turizmus.hu

A nemrég nyílt Hotel Kelep négycsillagos, minimál stílusú szállodával gazdagította az errefelé kirándulók szálláslehetőségeit. Mesterszakácsuk a Péter Pincészet boraihoz igazította divatos fogásait, amelyek a legfrissebb külhoni trendeket követik. Farkas Csaba séf társaságunknak bazsalikomos sertés rilette-t kínált előfalatkának házi sütésű vajas kiflivel, amely mellé Péter Ákos száraz muskotály dukált. Sokan vélik úgy – tévesen – hogy a tokaji bor mindig édes, pedig ez korántsem jellemző. A kacsamájpástétom a most oly divatos lilahagymalekvárral és házi kaláccsal már édes szamorodnit kívánt, míg a fácánesszencia rozmaringos fácánhúsos galuskával ismét szárazat, akárcsak a vargányás marharagu az újabban ismét felfedezett zsendicés puliszkával. A halfélék egészen újfajta feldolgozását alkotta meg séfünk: a sós bejglítésztát zöldesgés tisztai harcsával töltötte meg és káposzta harcsamártással öntötte.

Házi finomságok a piacról

A Tokaj-Hegyalja történelmi borvidék fontos kereskedelmi állomása volt a Tokaj-Kassa-Tarnów útvonalon **Tállya**. A gazdag épített és kulturális örökséggel rendelkező hagyományos szőlő- és bortermelő település ma már élő borkulturális skanzen. Evangélikus templomában keresztelték meg Kossuth Lajost 1802-ben. Tállya központjában áll egy csaknem 400 éves épület, az egykori Szirmai-kúria. Szárnyas tölgyfa kapuját két oroszlán őrzi. Úgy tartják, az arra járó jobb kedvre derül, és hamarosan visszatér, ha megsimogatja az oroszlánok fejét. Ebben az épületben található a több nemzetközi elismeréssel büszkélkedő fogadó és vendéglátóhely, az Oroszlános Borvendéglő.

A környék legnépszerűbb bevásárlóhelye a Tokaj-Hegyalja Piac, ahol a legzordabb téli

Tipp:

Kuponfüzet kedvezményekkel

A Zemplén és Te turisztikai kuponfüzettel a régió szinte összes látnivalóját, szolgáltatásait (szálláshelyek, éttermek, fürdők, múzeumok stb.) 10-15-20 százalékos kedvezménnyel lehet igénybe venni. Megvásárolható a helyi szolgáltatóknál és a Tourinform-irodáknál. www.zempleninfo.eu



Tokaji pincesor

időben is szinte minden elfogy: házi túró, mézek, ecetek, sütemények, jófajta sonka, kolbász. A kézművespiacon minden hónap második vasárnapján, a Disznókő birtokon, a Sárka Borház parkolójában kaphatunk kóstolót a helyi ízekből és portékákból.

Érdemes betérni a közeli, Rátka határában lévő Angyal Borászatba is, amely fiatal szakemberek által menedzselte profi nagyüzem, különlegessége a csaknem egy kilométer hosszú pincéje. Tavasszal megnyílik a panziójuk is, hogy komplex szolgáltatással várhassák a borturistákat.

Elek Lenke

Ajánló

Tokaji Borbarátnők Bálja

Mád, február 9.

A jótékonyági bál ötfogásos borvacsoráját Ruprecht László, a magyar EU-elnökség séfje helyi alapanyagokból komponálja, kiemelkedő vidéki éttermek közreműködésével. www.tokajiborbaratnok.hu

Konyhatündérek és mesterszakácsok

Főzni és enni társaságban a legjobb – ehhez nem férhet kétség. Ízadászok figyeljenek: főzőcskés tanfolyamok következnek, amelyek egy kellemes kirándulással összekötve hétvégi programnak is kiválóak.



Főzőcske a Primás Pincében



Közös vacsora a Rosinantében



Néha a legeldugottabb helyeken érik az embert váratlan gasztronómiai élmények. A Szentendrei-sziget legdélebbi csücskében, **Szigetmonostoron** megbúvó Rosinante Stílusos Vidéki Szállodában megszállottan szeretik a vendéglátást. Olyannyira, hogy a vendégeket be is engedik a szálloda konyhájának titokzatos világába, ahol Gál Zsolt mesterszakács séf vezeti a FINOMÁRIA névre keresztelt, nagy sikerű főzőtanfolyamokat.

A szombat délutántól vasárnap délutánig tartó tanfolyamok más-más tematikára épülnek, és részt vehet rajtuk akár az egész család, mert a gyerekeknek külön programot szerveznek, de az is jól fogja magát érezni, aki egyedül érkezik. Az első nap három egyedi fogást készítenek el a vendégek a ház látványkonyhájában. Francia, olasz, orosz, ázsiai és még számtalan ország, vidék ételeit megismerve főznek Zsolt irányításával, de ezen a télen különleges kolbászkok is készülnek majd. A főzőcske gyertyafényes vacsorával végződik, amelyhez az együtt töltött órák után már szinte barátokként ülnek le az ízadászok. A 12 tagú kuktacsapatot másnap ad otthont hétvége témájához illeszkedő program várja, majd egy közös desszertkészítés és ebéd zárja a programot. Ha jólesne lemozogni a finomságokat, a szigeten biciklizhetünk, nordic walkingozhatunk, de akár lovagolhatunk is, esetleg beiktathatunk egy szentendrei városnézést vagy egy kirándulást a Dunakanyarban. www.rosinante.hu/fozotanfolyam

A Dunakanyar másik végén, Esztergomban is hódolhatunk a közös főzés és evés örömeinek.

A Primás Pince Konyhatündérképzőjén – legközelebb január 25-én – a konyhában tanácsalanul mozgók is elleshetik és megtanulhatják a főbb fortélyokat, alapfogásokat, a megfelelő főzési és sütési technikákat. Kurzusonként itt is 12 „kuktát” fogadnak, ami garantálja, hogy mindenki kényelmesen elfér a tűzhely mellett, elegendő munkafelülete van, a séffel párhuzamosan dolgozhat, és személyre szabott segítséget kap. A körülbelül négyórás programot recept- és menüközpontúan állították össze, a cél az, hogy minden náluk tanult technika, recept, tipp és trükk könnyedén ismételfőzhető és továbbfejleszthető legyen otthon is, a hétköznapiakban. www.primaspince.hu

Az esztergomi főzőcskézést érdemes összekötni egy kellemes wellnessszussal, szaunázással, a hamam (tradicionális török fürdő) kipróbálásával a Primás-szigeti Aquasziget Wellness és Gyógyászati Központban.



DERŰS ÉVKEZDET

Az 1-es szám a Napot jelenti. Minden élet alapja a Földön a Nap, éppen így az összes szám alapja az egy. Ez a szám mindent képvisel, ami egyedi, kreatív és pozitív.

AJÁNLATUNK AZ ÉV KEZDETÉRE

Szállás klimatizált kétágyas szobákban, a teljes panzió keretében bőséges büféreggeli, büfévacsora, és grátisz menüválasztásos wellness ebéd, délutáni sütemény, wellness részleg és fitneszterem szabad használata, fitnesz- és keleti mozgásos gyakorlatok, fürdőköpeny, kamerával megfigyelt parkoló, szobaszéf, WIFI, valamint szenzációs újításként, a megújulás elősegítésére, tartózkodásonként és személyenként szállodánk ajándéka egy 1.111 Ft értékű wellness utalvány, amely a tartózkodás alkalmával terápiás vagy szépség részlegeinkben használható fel kezelések igénybevétele esetén.

Ár:

Hétköznap (vas-csüt): **11.111 Ft/fő/éj** kétágyas szobában

Hétvégén (pé-szo): **13.111 Ft/fő/éj** kétágyas szobában

Érvényes:

2013.01.02-2013.02.08. (min. 2 éjszaka esetén)

SZÉP-Kártyával fizető vendégeink számára további 5 % bónusz a számlafizetést követő következő tartózkodás alkalmával!



KEDVEZMÉNY KUPON
mely 5 % engedménnyel jogosítja a felhasználót a szálloda honlapján található bármely ajánlatból. A kedvezmény nem összevonható. Tartózkodásonként egy kupon váltható be.

Kerüljön képbe!

Látogasson el az ország közel 130 **Tourinform** irodájába, ahol munkatársainktól hasznos információkat kaphat pihenése, kikapcsolódása minél élménydúsabb eltöltéséhez! Szeretettel várjuk! www.tourinform.hu



tourinform
Turista információ - Tourist information



MAGYARORSZÁG

Contact Center 0-24h: +36 1 438 8080