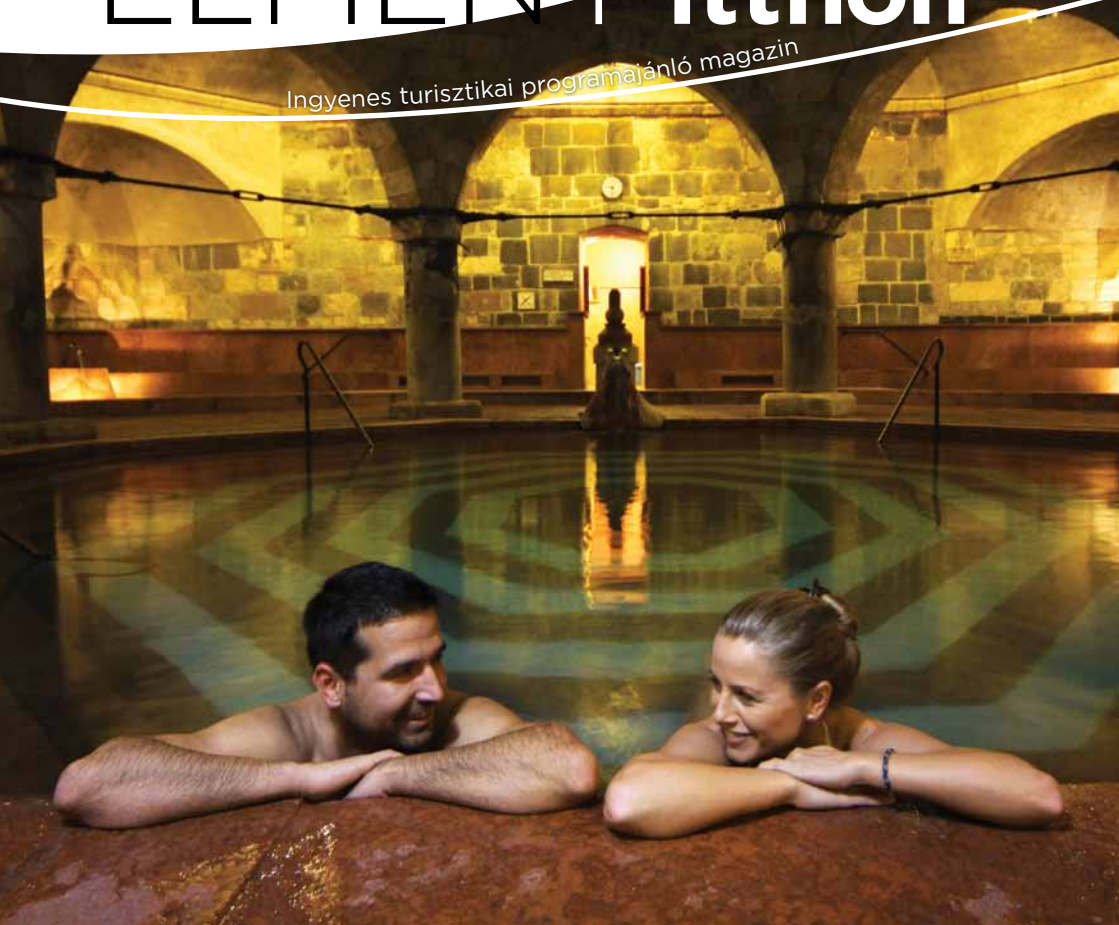


Minden élménnyel **több leszel**

ÉLMÉNY **itt**thon

2014. JANUÁR

Ingyenes turisztikai programajánló magazin



MAGYARORSZÁG 

FÓKUSZBAN
BUDAPEST ÉS KÖRNYÉKE

2014. JANUÁR



Velence
resort&spa
★★★
superior

www.velencespa.com

Téli akció a Velencei-tónál

Jöjjön a „Hideg elől Velencére”!

Vasárnapi érkezés és 4 éjszaka tartózkodás esetén az 5. éjszakai szállást ingyen biztosítjuk.



Már 12 900 Ft-tól



Velence Resort & Spa**superior**

H-2481 Velence, Béke u. | Telefon: +36 22 589 900 | Fax: +36 22 589 901

e-mail: reservation@velencespa.com | www.velencespa.com | www.facebook.com/velencespa



28



6



12



8



22

BUDAPEST ÉS KÖRNYÉKE

- 6 A gyógyító vizek fővárosa
- 8 Téli malacságok
- 9 Kiállításmustra

EGÉSZSÉGESEN

- 11 Wellnessezzünk a Velencei-tónál!
- 12 A legjobb méregtelenítő
- 14 Melengető déli tél
- 15 Ötcsillagos fürdőkúra a gyermekáldásért
- 17 Egészséges fogások a Dél-Alföldről
- 21 Gyógyító kényeztetés

NAPTÁR

- 18 Havi program- és fesztiválajánló

MOZGÁSBAN

- 22 Csússz és csobbanj!
- 24 Országos Kéktúra: A változatos Cserhát
- 27 Jégtúrák a Tisza-tavon

KULT-TÚRA

- 28 Borok és boszorkányok
- 30 A sárkánytól a szentig
- 31 Alföldi legendák

ÍZUTAZÁS

- 33 Vince-napi áldomás

IMPRESSZUM » Megjelenik havonta a Magyar Turizmus Zrt. kiadásában.

Felelős kiadó: Horváth Gergely vezérigazgató-helyettes

Felelős szerkesztő: Fucskó Hajnalka » **Grafikai tervezés:** DLV 74 Kft.

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

Címlapfotó: Rudas fürdő » **Nyomda:** CREW Kft. 1067 Budapest, Eötvös utca 9.

MAGYARORSZÁG
Minden élménnyel
több leszel

» **Fürdőjegypályázat nyugdíjasok**

Február 15-ig pályázhatnak a nyugdíjasok az Erzsébet-program keretében meghirdetett támogatott fürdőjegyekre. A kedvezményezett 2500 forint önrész befizetésével a programban részt vevő 60 létesítmény valamelyikébe 5-33 alkalomra szóló belépőt válthatnak, a választott fürdőtől függően. A pályázatra az öregségi nyugellátásban részesülő, 60. életévüket betöltött személyek jelentkezhetnek, akiknek a rendszeres havi teljes összegű ellátása nem haladja meg a 147 ezer forintot, valamint további adóköteles jövedelemmel nem rendelkezik.

www.erzsebetprogram.hu



**ERZSÉBET
PROGRAM**



» **Megújult a szigligeti vár** Január 1-jétől újra látogatható a megújult szigligeti vár. Új falak, tetők és tornyok épültek, amelyek pontosabb képet adnak a vár egykori állapotáról. Látványosságként a korabeli élet bemutatására kialakítottak egy kápolnát és egy kovácsműhelyt, modern hang- és fénytechnikai berendezéseket, érintőképernyős terminálokat szereztek be. A mozgáskorlátozottak számára interaktív kiállítótér készült, ahol a várban elhelyezett kamerák által sugárzott képek láthatók.

www.szigliget.hu

» **Európa-bajnokság a Műjé- pályán**

A január 13-19. között zajló Műkorcsolya Európa-bajnokság lesz a csaknem 4,7 milliárdból felújított Városligeti Műjépgyála első nagy megmérettetése. A nagyközönség az eddigi 9 ezer négyzetméteres felület helyett november végétől 15 ezer négyzetméteren hódolhat a jeges szabadidősportoknak, valamint élvezheti az összes felújított kiszolgáló területet a mosdóktól az öltözőkön át az össze átadott Városliget Café & Bar szolgáltatásáig. www.mujegpalya.hu, www.efsc2014.com



» **Vízi palota épült Gyulán** Négyévszagos fürdővé vált a Gyulai Várfürdő az Aqua Palota megnyitásával. A 6300 négyzetméteres új családi komplexum öt medencéjében számtalan élményelem – sodrófolyosó, álló- és fekvőmasszázsok, vízesések, buzgárok, nyakzuhanyok, ugrómedence, családi csúszda, „fényalagút” testcsúszda és a Magyarországon egyedülálló felfelé tartó csúszda – kínál vizes szórakozást. A baba- és gyermekmedence mellett korsztályonként elkülönített játszótérek, baba-pihenőszoba és vízi bár is van az Aqua Palotában. www.varfurdo.hu



» **Felsőbb osztályba léphet**

A debreceni szállodák közül elsőként ingyenesen kölcsönözhető kerékpárokkal is várja vendégeit a megújult Centrum Hotel, amelynek besorolása a fejlesztés után 3 csillagról 3 csillag superiorra emelkedhet. Megszépült mind a 65 szoba, 200 férőhelyes rendezvénytermet alakítottak ki, a ház tetejére napelemek kerültek, korszerűsítették a fűtési rendszert, s olyan hangszigetelést alkalmaztak, hogy a szomszédos Nagytemplom harangjának zúgása sem hallatszik be a szobákba. www.centrumhotel.hu (MTI)

» **Négyévszagos koripálya** A friss levegőn végzett téli testmozgásra kínál alternatívát a Tisza Balneum Thermal Hotel új, kétszáz négyzetméteres szabadterti jégpályája Tiszafüreden. A négyévszagos műjépgyála szerdától vasárnapig üzemel, a szállóvendégek korlátozott időtartamban ingyen használhatják, a külsősök pedig térítés ellenében. A dermesztő hidegben forró italokkal és téli sült finomságokkal pótolhatjuk a ledolgozott kalóriákat, és még korcsolyát sem kell hozni, mert helyben kölcsönözhető. www.balneum.hu



» **Kiállítás a művészet és a tér viszonyáról**

Művészet és tér címmel nyílt időszaki kiállítás a balatonfüredi Vaszary Villa Galériában, amelyen Miró, Chillida, Tápies, Uecker és kortársaik grafikái láthatók. A művészet térhez való viszonya, a forma és az üresség kapcsolata a 20. század második felében központi kérdéssé vált. A látogatóval szeretnék megismertetni a sokszorosított grafikában rejlő monumentalitást, jelenvalóvá és élvezhetővé tenni a nonfiguratív absztrakt művészetet. A kiállítás március 23-ig látogatható. www.furedkult.hu

» **Történelmi lovasjáték és lakoma**

A középkori lovagi tornákból merít a sümegi vár történelmi lovasjátéka, melynek részeként spanyol lovas karusszal bemutatót és ügyességi fegyverbemutatóval, valamint lovas és gyalogos bajnívással fűszerezett lovagi tornát láthat a közönség. A szereplők mindvégig korabeli jelmezt viselnek. Az est középkori lakomával koronázható meg, ahol jelmezes vitézek és várúrhölgyek szolgálnak fel. Januárban és februárban szerdánként és szombatonként látható a műsor. www.sumegvar.hu



INFO » Magyar Turizmus Zrt. » Nemzeti Turisztikai Információs Szolgálat
Hétfőtől péntekig 8-20 óráig rendelkezésre álló infóvonal: 1/438-8080
E-mail: info@itthon.hu » **Web:** www.itthon.hu, www.tourinform.hu

tourinform
Turista információ - Tourist information

A GYÓGYÍTÓ VIZEK FŐVÁROSA

Budapest 1934-ben nyerte el a fürdőváros címet, méghozzá azzal az indoklással, hogy ez a világ legtöbb gyógy- és termálvízkútjával rendelkező fővárosa. Szerencsések vagyunk, mert fürdőink nem csak rekreációs élményt nyújtanak, többük egyedülálló történelmi műemlék is.



A Gellértet tartják Budapest legszebb fürdőjének



A Rudast Musztafa budai pasa építtette a 16. században



A Széchenyi Európa egyik legnagyobb fürdőkomplexuma

A főváros gyógyvizei jellemzően mozgásszervi, keringési, valamint női betegségek gyógyításában hatásosak. A fürdők között az is talál kedvére valót, aki csupán sportolni akar, és az is, aki inkább izzad a gőzben, vagy a termálvizes mártózástól remél enyhülést.

A budai Duna-parton sétálva nevezetes gyógyfürdők sorára bukkanunk.

Gellért A Gellért-hegy lábánál, szecessziós stílusban épült Gellért fürdő vize évszázadok óta gyógyít. Régi feljegyzések tudni vélik, hogy a középkorban remete élt a gellérthegyi sziklabarlangban, aki a betegek fájdalmát a forrás vizével és iszapjával enyhítette. Éppen iszapja miatt hívták a Gellértet hajdan Sáros fürdőnek. Később, Evlia Cselebi török utazó krónikája szerint már egész „Frangisztánból” – vagyis Európából – sereglettek ide az emberek, mert vize hét nagy betegséget gyógyított.

A fürdő egyik különlegessége az 1920-as években üzembe helyezett hullámgép, amely

még ma is működik. A Gellértet tartják Budapest legszebb fürdőjének, ahol fennmaradt az eredeti szecessziós berendezés, a színes mozaikok, a márványoszlopok, az üvegablakok és a szobrok.

Rudas A Duna-parton továbbsétálva a nemrégiben megújult patinás Rudas fürdőhöz jutunk, melynek medencéjét Musztafa pasa építtette a 16. században. Négy száz éves kupoláját nyolc török oszlop tartja.

Rác A magyar fürdőkultúra egyik legértékesebb műemléke, a Rác fürdő szintén a Gellért-hegy alján található. Állítólag még Mátyás király építtette, annak idején a Várból fedett folyosó vezetett ide és csak a királyi család használhatta. Sajnos, a korabeli fürdő berendezéséről csak lelkes hangú leírások maradtak ránk. Végso formáját a 19. században nyerte el, amikor Ybl Miklós tervei alapján megújították a belsejét és egy újabb kétemeletes szárny készült el.

Király Sétánk következő állomása a Király fürdő, amely a 18. század végi tulajdonosa, König (Király) Ferenc után kapta a nevét. A fürdőt Szokoli Musztafa budai pasa építtette 1560 körül, és különösen népszerű volt a törökök körében, mert a várfalon belül esett, ezért háború esetén is használhatták. Török kupolás épülete, gyönyörű oszlopos udvara védett műemlék.

„Régi feljegyzések tudni vélik, hogy a középkorban remete élt a gellérthegyi sziklabarlangban, aki a betegek fájdalmát a forrás vizével és iszapjával enyhítette.”

Lukács A Margit híd budai hídfője mellett találjuk a Lukács fürdő épületszortját s benne a város leghíresebb ivócsarnokát. Az egyik udvart emeletmagasságig beborítják az emléktáblák és a domborművek, amelyeket hálálkodó betegek állítottak csodálatosnak hitt gyógyulásuk örömeire. A fürdő máig megőrizte a biedermeier kor meghitt, bensőséges hangulatát. Magas fallal körülvett, nyitott uszodájának vizére lombos fák hajolnak.

Veli bej Hasonló benyomások fogadnak a Veli bej fürdő ódon szárnyaiban és árkados empire udvarán is. A krónikák szerint már a 15. század elején fürdőház állt itt. Szokoli Musztafa pasa csodálatos keleti paradicsomot varázsolt a régi épület helyére. Ő ásatta a híres malomtavat is, mely a szomszédos, a 19. században lebontott malmokat hajtotta. A fürdőnek olyan híre volt, hogy Mohamed ben Bajazid török író A világ őrtnyain című, az 1600-as évek táján írt művében a civilizáció őrtnyain közé sorolta. www.irgalmas.hu

Széchenyi A pesti oldal legfontosabb fürdője a városligeti Széchenyi, mely Európa egyik legnagyobb fürdőkomplexuma. Vízét két kútból kapja, az egyikből közel ezer, a másikkól ezerkétszázötven méteres mélységből tör fel a 72–79 Celsius-fokos termálvíz. A törzsvendégek által Szeccskának becézett fürdő Budapest egyik szimbóluma. A nyitott medencében télen-nyáron sakkozó nyugdíjasok szinte elválaszthatatlan részei a város képének. www.budapestgyogyfurdoi.hu

TUDJA-E?

» Ybl Miklós tervei alapján készült el 1869 májusában a Margitszigeti fürdő, amely az előkelőségek minden igényét kielégítette, kupolájával és aranyozott párkányaival messze kiragygott a lombos fák közül. Sajnos a II. világháborúban annyira megsérült, hogy le kellett bontani. Helyén 1979-ben emelték a Thermál Hotel Margitszigetet.

» Budapest vízisport-életének fellegvára, a Nemzeti Sportuszoda 1938-ban épült fel a Margitszigeten, az 1896-os első újkori athéni olimpia kétszeres úszóbajnoka, Hajós Alfréd tervei alapján. ■

© Szegedi Andrea

TÉLI MALACSAÉK

Az autentikus ízekért télen is megéri útra kelni – év eleji gasztronómiai fesztiválok a fővárosban és környékén.



^
Mangalica-simogató és kóstoló a Szabadság téren



Etyeki Piknik A borkedvelő vendégek tavaly óta évszakonként, családiasabb hangulatban találkozhatnak az Újhegyen és a Szépvölgyben hazánk és ezen belül Etyek gasztronómiai kincseivel, igényes kulturális programokkal körítve. Ennek a filozófiának a jegyében rendezik meg az idei első Etyeki Pikniket is január 18-án, amikor a tél ízeivel várják a látogatókat csaknem húsz pincében és szőlőbirtokon. A gazdák disznóvágással, töpörtyűsütéssel, forralt borral, töltött káposztával, kemencés ételekkel és természetesen borkóstolóval készülnek, amihez az ország legjobb vörösborosai is csatlakoznak. A kulturális étlapról ezúttal mese- és énekmondás, valamint zenei produkciók közül lehet választani. www.etyekipiknik.hu

TIPP »



Filmkészítés közelről
Klasszikus és high-tech digitális filmtrükkök közelről, séta a kulisszák mögött – a filmgyártás lenyűgöző világába vezet be Kelet-Közép-Európa első filmes látogatóközpontja, az etyeki Korda Filmpark. www.kordafilmpark.hu

Kistarcsai Böllérfesztivál A disznóvágás helyi hagyományai elevenednek meg a III. Kistarcsai Böllérfesztiválon február 1-jén. A versengő csapatok által készített hurkákból, kolbászokból és más disznótoros finomságokból vásárolni is lehet majd. A nagyérdeműt lakodalmas zenekar, népdalosok, néptáncosok és népszerű előadók – mint Szőke András és Bede Róbert – szórakoztatják. Lesz kirakodóvásár, állatsimogató és gyermeklovagoltatás is. A mulatság esti utcabállal végződik. www.kistarcsamuvhaz.hu

Mangalica Fesztivál Fokhagymás, rozsmaringos malacsült ínycsiklandó illata lengi be majd a budapesti Szabadság teret február 7–9. között. A népzenei programokkal, vásári komédiával, gasztrobemutatókkal és könnyűzenei koncertekkel tarkított VII. Budapesti Mangalica Fesztivál ezúttal is ingyenes lesz a látogatók számára, akik a mangalicaételek mellett a hazai kistermelők finomságait, sajtokat, házi lekvárokat, szörpöket, különféle mézeket, fűszerolajokat és más kézműves-termékeket is beszerezhetnek itt, kiváló magyar borok és pálinkák kíséretében. A téren felállított ideiglenes karámkokba élő állatok költöznek, köztük – a gyerekek nagy öröme – egy anyakoca malacaival. www.mangalica-fesztival.hu ■

KIÁLLÍTÁSMUSTRA



© Tihanyi – Bakos

^ A királyi palota – A kultúra vára

A Budavári Palota fordultatos és látványos történetét bemutató új állandó kiállítás nyílt a Budapesti Történeti Múzeumban. A Vármúzeum a palota díszlépcsőházának két emeletén hívja időutazásra a látogatókat – 1686-tól napjainkig. A korabeli berendezés megőrzött emlékei, hiteles falburkolat-rekonstrukciók, festmények, építészeti tervek és műves iparművészeti tárgyak idézik fel az elmúlt évszázadokat, valamint 3D-s animáció is segíti a palota építési fázisainak megismerését, érintőképernyőkön virtuálisan bejárhatók az elpusztult termek. www.btm.hu



^ Az eszmény diadala – Raffaello

A Leonardo, Michelangelo és Raffaello nevével fémjelzett reneszánsz triász legfiatalabb tagja kitörőhöz nem értetlen nyomot hagyott az itáliai művészet történetében. A Szépművészeti Múzeum Raffaello hat saját kezű rajza mellett tanítványai számos művét őrzi, és valamennyi, a mester közreműködésével készült metszet megtalálható a gyűjteményében. Raffaello az elsők között ismerte fel, hogy a sokszorosított grafika segítségével műveit széles körben népszerűsítheti. A 65 reneszánsz rajzot és metszetet felsorakoztatott kiállítás március 30-ig látható. www.szepmuveszeti.hu

^ **Patagónia óriásai** Patagónia valaha élt legnagyobb dinoszauruszai, teljes csontvázak másolatai, dinófészek, megkövesedett dinoszaurusz tojások és játékos bemutatók várják az őslények rajongóit a Magyar Természettudományi Múzeum nemzetközi vándorkiállításán július végéig. A 16 dinoszaurusz csontváz mellett a tudományos magyarázatokat interaktív elemek teszik befogadhatóvá a látogatóknak, így a gyerekek is megismerhetik Patagónia ősi világát. Az Argentínában fellelt dinoszaurusz maradványok az eddig ismert legősibb fajok. www.nhmus.hu



^ **Nyolcvanéves a pesti trolis** Nyolcvan évvel ezelőtt, 1933. december 16-án indult el Budapesten 7-es jelzéssel az első trolibuszjárat a Vörösvári út és az Óbudai Temető között. A mára 73,6 kilométeresre bővült hálózatban jelenleg 149 trolibusz közlekedik 15 vonalon. A Közlekedési Múzeumban február 16-ig látható kiállítás a kezdetektől napjainkig mutatja be a budapesti trolibusz-közlekedés fejlődését és jelenlegi helyzetét sok-sok fotó és leírás, valamint modellek, tárgyak és eredeti dokumentumok felhasználásával. www.mmkm.hu



WELLNESSEZZÜNK A VELENCEI-TÓNÁL!

A hideg, szürke téli napok és az évszakkal járó légúti betegségek legjobb ellenszere egy meleg fürdő, amely nemcsak segít megelőzni a bajt, de kedélyjavítónak is kiváló. A Velencei-tó partján remek helyek várják szolgáltatósaikkal a vendégeket.

Szaunashow Agárdon Az Agárdi Gyógy- és Termálfürdő hűvös időben is felhőtlen kikapcsolódást ígér. Szabadtéri termálmedencéje, fedett gyógymedencéje és családi élménymedencéje, teljes körű gyógyászata, megújult szaunavilága, valamint térítésmentes játszótér garancia a szórakozást és a regenerációt a különböző korosztályok számára.

A Fejér megyei nyugdíjasoknak február 28-ig külön akciója is kedvezkednek, a tb által támogatott balneoterápiás gyógykezelésekre jelentős kedvezményt nyújtva.

Az immunrendszerüket szaunázással erősítők számára jó hír, hogy a fürdőben növelték a felöntések számát és látványos szaunashowkat vezettek be. Minden hónapban más-más tematikát, hangulatot varázsolnak az izzasztókamrákba, egyes alkalmakkor pedig zenés és jelmezes effekteket is bevetnek a vendégek szórakoztatására. Hallottak már például forralt boros, mézes-tejszínes, diós-karamelles, havas-jeges vagy éppen pálinkás felöntésről? Nos, Agárdon ki is próbálhatják mindezeket.

www.agarditermal.hu

A hideg elől Velencére A feltöltődés és megújulás vonzó helyszíne közvetlenül a tó partján a Velence Resort & Spa családbarát élményfürdője. A kültéri kis élménymedencét télen gyógyvízzel töltik fel, így a vendégek akár hóesésben is élvezhetik a tópanorámát és a simogató gyógyvizet. Szaunaparkjukban képzett szaunamesterek felöntésekkel fokozzák az izzadás jótékony hatását. A hagyományos finn mellett kombinált bioszauna fényterápiával,

infrakabin, gőzfürdő, Kneipp-taposó, tepidárium és sókamra is található itt. Masszázs- és egészségközpontjuk számos egzotikus különlegességet is kínál, például indiai ayurvédikus és thai masszázst. Az ősi Indiából eredő ayurvéda ideális módja annak, hogy megszabaduljunk a stressztől és növeljük a mindennapi tevékenységekhez szükséges energiát.

A szépülni vagy felfrissülni vágyókat csokoládés, kávé, vörös szőlő és csipkebogyó exkluzív kezelésekkal kényeztetik Velencén.

Hogy a szülők mindezt felhőtlenül ki is tudják élvezni, a szálloda animátor csapata minden hétvégén más témakörre épülő, izgalmas és tartalmas programokkal várja a kisvendégeket. www.velencespa.com

Egy hajónyi élmény Pihentek már hajó formájú szállodában? A gárdonyi Vital Hotel Nautis éppen ilyen. A „fedélzetre” lépve a megújult, kétszintes wellnesscentrum és vitalitárium fokozza az örömeit élmény- és gyermekmedencével, ötféle szaunával és különleges hangulatú felöntésekkel, sókamrával, kandallós pihenőhellyel, exkluzív testkezelésekkel. A ház a gyermekes családoknak különféle szórakoztató programokkal is kedvez. www.hotelnautis.hu ■

TIPP »



Strandból jégpálya Ha befagy a Velencei-tó és a jég vastagsága eléri a biztonságos 10-12 centimétert, az Agárdi Popstrand előtti természetes koripályán ezen a télen is beindul a nagyüzem. A karbantartott jég mellett jó zene, fűtött melegedő, korcsolya- és a fakutyakölcsönző, családi hangulat várja a csúszkálni vágyókat. www.agardipopstrand.hu

Élmény-
fürdő a tó
partján



Spirit Hotel
Thermal Spa
★★★★★
superior

SPIRIT TÉLI VARÁZS
99 000 Ft / fő / 3 éjszaka ártól

FEEL RELAX HEAL
SPA

9600 Sárvár, Vadkert krt. 5. | +36 95 889 555
www.spirithotel.hu



A LEGJOBB MÉREGTELENÍTŐ

Az újévi fogadalmak között gyakran szerepel az életmód-váltás, az egészségünkre és önmagunkra való fokozott odafigyelés. A rendszeres szaunázás tökéletesen beleillik a képbe, hiszen kikapcsol, közben pedig szervezetünkre is jótékony hatással van.

A szaunázás nem igényel olyan nagy erőfeszítést, mint a sport, ráadásul még jól is esik egy kis időre elbújni a kinti hideg elől.

Izzadás lépésről lépésre Míg mi lazítunk és igyekszünk kikapcsolni az agyunkat, a testünk intenzív munkába kezd. A kabinban lévő meleg hatására pórusaink kitágulnak, szorgos verejtékezésbe kezdünk, hogy testünk ne melegedjen fel túlságosan. Fogyni ezzel ugyan nem fogunk, de az izzadsággal együtt sok-sok méreg- és salakanyagunk bűcsút inthetünk. Az erek kitágulnak, szívünk magasabb fokozatra kapcsol, ami jól tesz a keringésnek, javítja az oxigén-ellátottságot. Kevesen tudják, hogy a rendszeres szaunázás a magas vérnyomásra is pozitív hatással lehet.

A szauna melegében szervezetünk felvértezheti magát a téli hidegben rá leselkedő veszélyek ellen is. A forró levegő beszippantásával sokat teszünk a légúti betegségek megelőzéséért. Szervezetünk „finomhangolásában” az illóolajok segíthetnek, a citrom nyugtat, a fenyő enyhíti a nátha tüneteit, a levendulát álmatlanság ellen ajánlják.

Hidegsokk A kamrában töltött 10-15 perc után jöhet a hidegsokk, vagyis a test lehűtése – vérmérséklet és egészségügyi állapot szerint zuhannyal, dézsával, jégkásával vagy a kinti hóban való meghempergéssel. Kell hozzá egy kis lelkierő, viszont a hideg-meleg váltakozása rugalmassá, feszessé teszi a bőrt, erősíti az immunrendszert.

Egy alkalommal maximum 3-4 szaunaciklus javasolt, közte pihenéssel és folyadékpótlással. Kapkodni tilos, a programra minimálisan 1,5 órát érdemes rászánni. Akinek szívpanaszai vannak, a „fűtés” és a „hűtés” tekintetében is legyen óvatos.



„A szaunázás gyerekek és idősek számára sem ellenjavallt, de csak rövid ideig és alacsonyabb hőmérsékleten.”

Melyiket válasszam? A fürdők, szállodák szaunaszigeteiben általában többféle kamra kelletti magát. A finn szauna inkább a haladóké, hiszen a hőmérséklet itt a legmagasabb, 80-90 C-fok is lehet. A páratartalom alacsony, 10-30 százalékos, a levegő szinte perzsel.

A gőzkabin hőmérséklete jóval alacsonyabb, általában 40-50 C-fok, a páratartalom viszont 90-95 százalékos. Kíméletesebben izzaszt, kevésbé megterhelő, miközben az inhalálás jótékony hatását nyújtja.

Az infrakabin alacsonyabb hőmérsékleten működik, s a finn szaunával ellentétben észrevétlenül, belülről kifelé melegíti fel a testet, ami intenzív méregtelenítéshez, a nyirokeringés aktivizálásához vezet. Salaktalanításban, alakformálásban sokak szerint verhetetlen.

Az általában 50-60 C-fokos, stresszoldó és méregtelenítő aromakabint egyes helyeken fényterápiával kombinálják. A meleg padozattal hívogató tepidárium elsősorban az ellazulás színtere, a hőmérséklet kifejezetten kellemes, így a tartózkodás felső időhatára sincs megszabva. ■

© Pintér Tünde

AJÁNLO »

IV. Szaunázók Hétvégéje » Az országos rendezvénysorozat célja az egészséges szaunázás és a szaunakultúra megismertetése. Január 18-án és 19-én a csatlakozó fürdők kedvezményekkel, ingyenes szaunaszeánszokkal, tematikus wellness- és szaunaestekkel kedveskednek vendégeiknek. A helyszínek listája elérhető a www.szauna-szeansz.hu oldalon.



AHOL ÉG ÉS FÖLD ÖSSZEÉR...

A Saliris egy összetett fantáziaszó, jelentése: „sósziárvány”. Utal az Egerszalók jelképévé vált sódombra, valamint arra a sokszínűsége, melyet a resort nyújt a térségben egyedülállóan magas színvonalú gyógyászati és wellness- szolgáltatásaival.

A fürdő exkluzív szaunavilága különleges élményt kínál a szaunázás szerelmeseinek. A belső térben hatféle szauna, míg a sódomb lábánál hazánkban először került kialakításra két, rönkfából készült finn szaunaház. A vendégek naponta több alkalommal vehetnek részt különböző felöntéseken kitűnő szaunamesterek vezetésével, akik a II. Magyar Országos Szaunamester Bajnokságon csapat kategóriában I. és II. helyezést értek el, és egyéni kategóriákban is kiválóan szerepeltek. A IV. Szauna Szeánsz® Oscar egyik középdöntője a Saliris Resortban lesz február 8-9-én, ahol 10 szaunamester – közülük 3 „hazai” versenyző – méri össze tudását. Szombaton a fürdő vendégei, míg vasárnap szakmai zsűri ítélkezik. A Szauna Szeánsz® Oscar új kategóriájának, a szinkron szauna szeánsznak a bemutatkozását február 22-én tartják. Március 22-én pedig a II. Magyar Országos Szaunamester Bajnokság egerszalóki fordulója kerül megrendezésre, 12 szaunamester részvételével. (x)

www.salirisresort.hu

MELENGETŐ DÉLI TÉL

Szinte mindannyiunk visszaterő újévi fogadalma, hogy idén többet törődünk majd az egészségünkkel. A tudatosabb életvitel nem lemondás, megvan a kellemes oldala is. Hangoljanak rá velünk Baranyában!

^
A wellness-részleg nyugalma tökéletes ellentéte rohanó mindennapjainknak

Bikal A felnőttek zavartalan pihenése érdekében egyre több wellnesslétesítménybe csak a tizennyolc év felettieket várják. A legtöbb helyen persze nem feledkeznek meg a nyüzsgő, hangoskodó gyerekhadról sem – egy másik épületben. Az egyik legújabb példa erre a bikali Puchner Kastélyszálló közelmúltban épült palotaszárnya. A wellnessrészleg színvilága, hangulata, nyugalma tökéletes ellentéte rohanó mindennapjainknak. Itt minden közös percnél megadhatjuk a módját. A megkülönböztető figyelem az a bűvös élmény, ami ezen a helyen minden vendégnek kijut, függetlenül attól, hogy a választható öt szálláshelytípus melyikét engedheti meg magának. www.puchner.hu

TIPP »

Középkori időutazás » A bikali kastély mellett lévő Élménybirtok hazánk első tematikus élményparkja, ahol kézműves-mesterek, színészek, lovasok, íjászok, madarászok és színészek keltik életre a középkori Magyarországot. www.elmenybirtok.hu



Siklós A kisváros termál-élményfürdője nem méreteit tekintve tartozik a „legek” közé, hanem sokkal inkább színvilága, esztétikuma és elhelyezkedése miatt. Ugyanis az ország legnagyobb, épen álló történelmi várának lábához épült. Arányai, meleg színvilága, a helyi adottságokból merítő formái fémjelzik belsőépítészeti igényességét. Üdítő élmény a személyzet családi kedvessége és mindenben a vendégek kedvét kereső mentalitása. Ebben a fürdőben is kialakítottak egy jelentős elkülönített részt a felnőtteknek. www.siklosfurdo.hu



Magyarhertelend A szaunázás szerelmeseinek egyik kedvence a magyarhertelendi fürdő. A legmagasabban képzett, nemzetközi versenyeken eredményes szaunamesterek szeánszai igencsak népszerűek. Itt a fürdőruha-mentes szaunázó közönséget külön részleg várja.

Az Országos Szaunamester Bajnokság egyik állandó helyszíne ez a fürdő, s nemcsak azért, mert ideálisak a körülmények, hanem azért is, mert a házigazda szakemberei vezetik a magyar bajnokságot mindhárom (profi, amatőr és csapat) kategóriában. Érdemes tehát az év bármelyik napján ide látogatni, hogy élvezhessük a szaunázás magasiskoláját, például egy éjszakai felöntés keretében. www.hertelenditermal.hu

ÖTCSILLAGOS FÜRDŐKÚRA A GYERMEKÁLDÁSÉRT

Napjainkban minden ötödik pár meddő hazánkban. Harkány egy klinikai vizsgálatokkal alátámasztott, természetes módszert ajánl számukra, a fürdőváros térsége pedig mellé változatos turisztikai élményeket.

Harkányfürdő Egyedi jellegzetessége gyógyászati szempontból, hogy vizében a karbonszulfid oldott állapotban van jelen, így a bőrön át és belélegezve egyaránt igen intenzíven, más gyógyvizekhez képest százötvenszeres hatékonysággal szívódik fel a szervezetben.

Balneoterápiával – vagyis a víz által – többféle nőgyógyászati problémát és a meddőség több formáját is hatékonyan kezelik Harkányban. A kúra során a gyógyvíz izom- és érzékszervi hatású, erősíti az immunrendszert, csökkenti a gyulladásokat, sőt fokozza a boldogsághormonként is emlegetett béta-endorfin termelését, ezáltal jó stresszoldó is.

A több millió éve érintetlen összetételű gyógyvizet nagy medencékben és kádfürdőként egyaránt élvezhetik a gyógyulni vágyók az ötszoros minősítésű fürdőben. A kiegészítő, természetes alapú kezelésekkal a módszer hatékonysága a lombikbeprogrammal megegyező a kontrolláltan, nagy számban elvégzett klinikai vizsgálatok szerint. www.harkanykorhaz.hu, www.harkanyfurdo.hu

Csillagtúrák Harkány és környéke ideális kiindulópontja a félnapos, egynapos csillagtúráknak. A Villányi-hegység lábánál elterülő sík vidék, a vadregényes Dráva-part, a Szársomlyó védett természeti kincsei, a siklósi vár, a Tenkes-hegy levendulaültetvénye, Mattyon a lovascsárda, Drávaszabolcon a sétahajózás és a méltán híres Villányi borvidék pincéi és borgasztrónómiai programjai kimeríthetetlen étlapjáról válogathat magának, aki itt időzik pár hetet a gyermekáldás reményében. www.harkanyturizmus.hu

Szállás A fürdővárosban szálláshelyet keresve minden minőségi és árkategóriában bőven találunk választékot. Különlegesség a két éve átadott Termál Kemping, amelynek apartmanházaiban igazán otthonosan berendezkedhet egy egész család, a gyógykórház pedig nívós szállodafejlesztéssel tette még komfortosabbá a gyógykezelések időszakát vendégei számára. ■



» Harkány ideális kiindulópontja a csillagtúráknak

«AJÁNLO

Kikericstúra » Hazánk területén egyedül a Szársomlyón él a fokozottan védett magyar kikerics. A csak engedéllyel látogatható terület értékeinek megtekintésére vezetett túrát indít a Duna-Dráva Nemzeti Park Igazgatóság január 26-án és február 2-án. www.ddnp.hu



A szecsesziós Reök-palota az egyik szegedi kedvencünk

A PALEÓTÓL A CSÍRAMÁLÉIG

Gyógyfürdőzés és szaunázás, séta a tiszta erdei levegőn, egészséges fogások – ilyen hívó szavakkal csábítottak bennünket decemberben a Dél-Alföldre. Feltöltekeztük melegséggel, és begyűjtöttünk néhány érdekes helyi receptet.

Szegeden indításként az őszember táplálkozási szokásait alapul vevő paleolit étrendbe kóstoltunk bele, amivel hívei szerint a legtöbb civilizációs betegség elkerülhető. Ez a hívó szava a város legújabb szállodájának, az Art Hotelnek, amelynek ajánlatai között paleo-

lit kúracsomag is van, és tematikus főzőtanfolyamot, vacsoraesteket is rendeznek.

Persze Szeged „klasszikus” értékeit sem hagytuk ki, mert az év minden szakában öröm végigsétálni a belváros hangulatos utcáin, az eklektikus paloták között. Nekünk két szecessziós épület a kedvencünk: a gyönyörű belső teret rejtő Új Zsinagóga, valamint a virágos homlokzatával a legzordabb időben is jó kedvre derítő Reök-palota, amely összművészeti központként rendre izgalmas kiállítások helyszíné, most éppen az 55. Venecei Bienálé magyar anyaga látható itt.



Az Alföld gyöngye A másnapot teljes egészében Orosháza-Gyopárosfürdőnek szenteltük. Az itt feltörő víz gyógyhatására az 1860-as években úgy derült fény, hogy a parasztok észrevették, a tóban fürdetett lovaik sebei gyorsabban gyógyulnak. A tudományos vizsgálatok aztán megállapították, hogy az alkáli-hidrogén-karbonátos víz elsősorban különböző mozgásszervi, reumatikus és ízületi bántalmakra jelent gyógyírt. A tó partjára épült, húszhektáros parkerdővel körülcélt Gyógy-, Park- és Élményfürdő a téli hétköznapiakon meghittan csendes, de meglepetésünkre pénteken és szombaton egészen éjfélig nyitva tart.

A mártózás mellett a megújult szaunaparkban részt vettünk egy jeges felöntésen is, és szaunamesterünknek sikerült elérni azt, ami az ilyen szeánszok egyik célja, hogy a kamrában izzadó hátán – bármily paradox is – futkosson a hideg. Ez a különlegesen jó érzés elsősorban a stresszoldást segíti a libabőrödés által serkentett endorfinhormon-termelődésnek köszönhetően. A 25 személyes finn szaunán kívül aroma- és infrakabin, fényterápiás bioszauna, danárium és két gőzkabin is van. Méltó környezet arra, hogy helyet adjon a IV. Szauna Szeánsz® Oscar döntőjének április

TIPP »

Mini Magyarország A Szarvasi Arborétum területén felépült makettparkban akár az egész országot bebarangolhatjuk. Jelenleg 22 épített örökségünk – Lánchíd, Hősök tere, tihanyi apátság, egri vár, pécsi dzsámi stb. – kicsinyített mása látható itt, többségük 1:25 méretarányú. A mini Operaháznál például egy gombbal „elénkeltehetjük” a szarvasi születésű Melis Györggyel a Hány János című dalmű Toborzóját.

www.minimagyarorszag.hu



12–13-án. Míg mi méregetelnítettünk, a gyerekek a két óriáscsúszdával felszerelt élménymedencében vezethetik le fölös energiáikat.

Szálláshelyünk a fürdőtől negyedórás sétára található Alföld Gyöngye Hotel volt, ahol odafigyelnek arra, hogy a vendégekkel megismertessék a helyi specialitásokat. Így került az országos hírű orosházi kenyér mellett a büféasztalra a marhahúsból készült tányéros leves, amely raguszerű egytálétel főtt tojással gazdagítva, valamint a túrólepeány-torta, amit vaníliás krém és szilvából, körtéből, almából főzött gyümölcsréteg boldondít meg.



Az orosházaiak büszkéik új főterükre is, amely egyszerre közösségi színtér, park és látványosság. Ékessége a város újratelepítésének emlékére emelt, öt méter magas, esténként világító és muzsikáló üveg vadkörtefa. A hagyomány szerint ugyanis a Zombáról érkezett telepések a pusztaságban egyetlen vadkörtefát leltek, amihez kikötötték a lovaikat. www.gyoparos-furdo-oroshaza.hu

Eleink nyomában A város határában található Gellértegyházáról a régészeti ásatások kiderítették, hogy Árpád-kori település. A múltból merítve a magyarság egyik bemutatóhelyévé szeretne válni az itt működő Törté-

nelmi Szabadidő- és Szórakoztató Emlékpark, ahol nyaranta mesterség- és hagyományörző táborokat szerveznek, a többi között a fazekasság, íjászat, faragás, szövés-fonás, méhészkedés tudományának továbbörökítésére.

Itt kóstoltuk meg a legkülönösebb helyi jellegzetességet, a mézédés búzacsíramálét, amely ugyan megosztja az ízléseket, de igazi vitaminbomba, reformétek, és állítólag a legősibb desszertünk. Mi még haza is hoztunk belőle! ■

© Fucskó Hajnalka

Dél-alföldi Hungarikum csomag
Szeged új, négy csillagos szállodájában

- félpanziós ellátás • ajándék pálinka • welcome bekészítés • wellness részleg és cardio gépek használata • ingyenes szélessávú internet

GRATIS
2x2db belépő:
GRATIS

a makói Hagymatikum Fürdőbe vagy az Ópusztaszeri Emlékparkba, valamint a Pick Múzeumba.

Már 13 375 Ft / fő / éjtől

SZEGED LEGÚJABB GYÖNGYSZEME A DÓM TÉR MELLETT

- egyedi design • Sanzon Éttermünk helyi, mediterrán és paleolit specialitásokat is kínál • péntek és szombat esténként élőzene • Dóm térre panorámás jacuzzi.

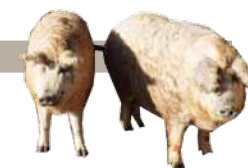
Art Hotel Szeged | H-6720 Szeged, Somogyi u. 16.
☎ +36(62) 592 888 | www.arthotelszeged.hu

HAVI PROGRAM- ÉS FESZTIVÁL AJÁNLÓ

- 01. 17. » Holdfénytúra a Tátikára Zalasántó »** Turul parkoló » www.bfnp.hu
- 01. 17. » Don Giovanni – opera (bemutató) »** Miskolci Nemzeti Színház » www.mnsz.eu
- 01. 18., 25. » Jégtúra a Tisza-tavon (időjárásfüggő) »** Tiszafüred-Örvény, Szabics Kikötő » www.szabicskikoto.hu
- 01. 18., 25. » Jégtúra a Tisza-tavon (időjárásfüggő) »** Poroszló, Tisza-tavi Ökocentrum » www.ttoc.hu
- 01. 18. » Forraltbor-főző verseny »** Nemesgulács, Művelődési és Sportház » muvhaz@nemesgulacs.hu
- 01. 18. » Veszprém Megyei Nyílt Sí- és Snowboard Bajnokság »** Eplény, Nordica Sáréna » www.siarena.hu
- 01. 18. » Bországygyűlés »** Ópusztaszer, Nemzeti Történeti Emlékpark » www.opusztaszer.hu
- 01. 18-19. 21. » Esküvő Kiállítás és Vásár »** Budapest Kongresszusi Központ » www.eskuvovasar.hu
- 01. 19. » Mulat a magyar – operettshow Bangó Margittal és a HungarOperett sztárjaival »** Kecskemét, Kecskeméti Kulturális és Konferencia Központ » www.efmk.hu
- 01. 18. » Pincéről pincére – Variációk Vencére »** Villányi borvidék » www.villanyiborvidek.hu
- 01. 18. » Hódok nyomában túra »** Felsőszenmárton, Gátórház » www.ddnp.hu
- 01. 18. » Téli Etyeki Piknik »** Etyek, pincék » www.etyekipiknik.hu
- 01. 18., 20. » The King's Singers koncert »** Győr, Richter Terem » www.gyrfz.hu
- 01. 18-19. » IV. Szaunázók Hétvégéje »** Országsszerte » www.szauna-szeansz.hu
- 01. 19. » The King's Singers koncert »** Sopron, Evangélikus templom » www.prokultura.hu
- 01. 19. » Matyó Rózsa Ünnepe »** Mezőkövesd, Községi Ház » www.mezokovesd.hu
- 01. 19. » Vince-napi borszentelés »** Sátoraljaújhely, Sétálóutca, Római katolikus templom » www.klmk.hu
- 01. 19. » World Snow Day »** Eplény, Nordica Sáréna » www.siarena.hu
- 01. 21., 25. » Kenutúra a Hévízi-patakon »** Hévíz » www.heviz.hu
- 01. 22. » Magyar Kultúra Napja, Tántorgók – táncelőadás »** Szekszárd, Agóra Színházterem » www.szekszardagora.hu
- 01. 23. » Chanticleer: She said / He said »** Budapest, Zeneakadémia » www.zeneakademia.hu
- 01. 23. » Pannon Filharmonikusok: Sibelius & Bogányi »** Pécs, Kodály Központ » www.kodalykozpont.hu
- 01. 24. » Belügyminisztérium Országos Síverseny »** Eplény, Nordica Sáréna » www.siarena.hu
- 01. 23-26. » Hófesztivál 2014 »** Mátrászentistván, Sípark » www.hofesztival.hu
- 01. 24. » Othello, a velencei mór – tragédia »** Szegedi Nemzeti Színház » www.szinhasz.seged.hu
- 01. 24-25. » Vince-napi pincejárás »** Pannonhalmi borvidék » www.borpromo.hu
- 01. 25. » Téli madármegfigyelés a Dunán »** Kölked, Tojtai lejáró » www.ddnp.hu
- 01. 25., 27. 28. » Don Perlimplin / Don Cristobal – opera »** Debrecen, Csokonai Nemzeti Színház » www.csokonaiszinhasz.hu



- 01. 25. » Tükörjégtúra a Gemencen »** Gemenc, Pörboly Ökoturisztikai Központ » www.gemenczrt.hu
- 01. 25. » Rigoletto – opera (premier) »** Győri Nemzeti Színház » www.gyorinemzetiszinhasz.hu
- 01. 25. » Nánási Disznótor »** Hajdúnánás » www.hajdunanas.hu
- 01. 25. » Várpalotai Hóbarátok Kupa »** Eplény, Nordica Sáréna » www.siarena.hu
- 01. 25. » Vince-napi borünnep »** Balatonfüred, Anna Grand Hotel » www.balatonfured.hu
- 01. 26., 02. 02. » Kikericstúra a Szársomlyón »** www.ddnp.hu
- 01. 25-26. » Második esküvő kiállítás és vásár a Primás Pincében »** Esztergom » www.primaspince.hu
- 02. 01. » Jazzlegendák – The Swingle Singers »** Budapest, Bartók Béla Nemzeti Hangversenyterem » www.mupa.hu
- 02. 01. » Falusi disznóölés »** Ábrahámhegy, Művelődési Ház » www.abrahamhegy.hu
- 02. 01. » Baláta-tó túra »** Kaszó, Ökocentrum » www.ddnp.hu
- 02. 01. » III. Kistarcsai Böllérfesztivál »** Kistarcsa, Uszoda mellett » www.kistarcsamuvhaz.hu
- 02. 01. » Kínai Újév a MODEM-ben »** Debrecen, MODEM Modern és Kortárs Művészeti Központ » www.modemart.hu
- 02. 01. » Ökotúra a Tisza élővilágának emléknepje alkalmából »** Tiszafüred-Örvény, Szabics Kikötő » www.szabicskikoto.hu
- 02. 03-05. » Borászok Sí Ásza »** Eplény, Nordica Sáréna » www.siarena.hu
- 02. 05. » Macvedel, a kalózkísértet – mesemusical »** Kecskemét, Katona József Színház » www.kecskemetikatona.hu
- 02. 05-08. » Bocskai István Nemzetközi Ökölvívó verseny »** Debrecen, Oláh Gábor utcai Sportcsarnok » www.iranydebrecen.hu
- 02. 06. » Bécsi klasszikusok II. – Mozart műveiből »** Debrecen, Grand Hotel Aranybika » www.kodalyfilharmonia.hu
- 02. 07-09. » Kolbászfesztivál »** Fonyód, Sportcsarnok » www.kolbaszfesztival.info
- 02. 07-09. » Snow Show 2014 »** Sátoraljaújhely, Zemplén Kalandpark » www.snowshow.hu
- 02. 07-09. » VII. Budapesti Mangalica Fesztivál »** Budapest, Szabadság tér » www.mangalicafesztival.hu
- 02. 08. » III. Ajaki Farsangi Disznótoros »** Ajak, Fesztiválközpont » www.ajakifestival.hu
- 02. 08. » V. Hagyományos Hajdúsági Disznótor »** Hajdúböszörmény, Tájházak » www.hajduboszormenyi-tajhazak.eu
- 02. 08. » Hurkafesztivál »** Tard » www.tard.hu
- 02. 08-09. » IV. Szauna Szeánsz® Oscar – Egerszalóki középöntő »** Egerszalók, Saliris Resort Spa » www.szauna-szeansz.hu



« XIII. Nemzetközi Böllerverseny Napkor – Napkorona Udvarház, január 18.

Hamisítatlan falusi disznóvágás Nyíregyházától 12 km-re. Hurka, kolbász, evés-ivás, dínom-dánom hajnaltól hajnalig. A csapatok, a böllérek és a hagyományos disznótoros étek is versengenek. Dél előtt néptáncosok ropják a színpadon a táncot, délután a vendégseregnek húzza a talpalávalót a Magyar Vista Social Club, Pál István „Szalonna” és bandája, a Cimbalid és mások. Nyíregyházáról reggel hattól félóránként különjáratú busz indul Napkorra. www.bollerversenynapkor.hu



Kaposvári Farsang – Dorottya Napok » Kaposvár, február 7-9.

A város irodalmi öröksége, Csokonay Vitéz Mihály Dorottya című vígposza és a környék népszokásai előtt tiszteleg a hagyományos télbúcsúztató ünnepség, amely egyszerre kínál kulináris és művészeti örömeket az idelátogatóknak. A belvárosban népművészek, kézművesek és lacikonyhások hada, színházi és néptánc-előadások, jelmezesek és alakoskodó játékok, téltemető dramatikus feldolgozások, táncos forgatag teremtenek látványos farsangi kavalkádot. www.egyud.kaposvar.hu





LÉLEGEZZÜNK MÉLYEKET!

Már az ókorban felismerték, hogy a hegyvidéki levegő és a barlangok bizonyos esetekben gyógyhatásúak. Szerencsés természeti adottságainknak köszönhetően idehaza mindkét terápia elérhető.

Európában évszázados hagyománya van a levegőkúrának. A tiszta magaslati levegőben az oxigén nyomása kisebb, alacsony a pollenkoncentráció és a páratartalom. A hegyekben ugyanakkor gyakori a szél, valamint erőteljesebb az ultrabiolya sugárzás.

Magaslati klíma Magyarországon középhegységi klíma – a tengerszint felett 500–1000 méter magasságban – áll rendelkezésre. Ez hasznos lehet magas vérnyomás, szív- és érbetegségek esetén, emellett elősegíti a vérszegénységet, a légcsőhurut, az anyagszerezo-
varok, az irritációs idegrendszeri betegségekben szenvedők és neurastheniás nyugtalansággal küszködő páciensek gyógyulását. A hegységi klímaterápia kedvező hatása a neurodermitisz, szénanáthás, asztmás betegeknek is.

Klimatikus gyógyhelyeink a Mátrában Galyatető, Mátrászentimre, Mátraháza, Mátrafüred, a Bükkben Miskolc-Lillafüred, Bükkzentkereszt és Szilvásvárad, a Dunántúlon Dobogókő és Sopron – a kristálytisza levegő mellett a táj szépsége is szemet-lelket gyönyörködtető.

Gyógybarlangok A mélyben általában a szűk bejáratú karsztbarlangokban alakul ki gyógyhatású mikroklíma. Ezek a helyeken a külső környezeti hatások alig érvényesülnek



a barlangon belül, ahol állandó, egyenletes hűvös (14–16 °C) és igen magas (98%) páratartalmú levegő van. A csepegő vizekben oldott ásványi anyagok a légutakba jutva gyulladás-csökkentő és görcsoldó hatást fejtenek ki. A barlangok levegője por-, pollen-, allergén- és fertőző mikroorganizmusoktól mentes, ezért nyugtatóan hat a légutak nyálkahártyájára.

A magas szén-dioxid-koncentráció a légzőközpontokat ingerli, növeli a légzés mélységét. A barlangterápia főként légzőszervi megbetegedések (krónikus bronchitisz, szénanátha, asztma, idült arcüreggyulladás, COPD, szilikózis) esetében alkalmazható. A szokatlan föld alatti környezet, a csend és a félhomály jótékony hatással van a pszichére is.

Magyarország számos barlangja közül öt rendelkezik gyógybarlang-minősítéssel: a Mecsekben az Abaliget-barlang, a lillafüredi István-barlang, Budapesten a Szemlő-hegyi-barlang, Tapolcán a városi kórház gyógybarlangja és Jósavfőn a Béke-barlang. ■

© Szegedi Andrea

GYÓGYÍTÓ KÉNYEZTETÉS

A Balaton vidéke abban is szerencsés, hogy a természet nem szűkölködött ajándékaival, amelyekre változatos gyógyászati és wellnesskúrák építhetők egész évben.

A Hévízi-tó a római korból származó emlékek szerint több mint 2000 éves fürdőkultúrával büszkélkedhet. A tó kénese, enyhén radioaktív vizét a természetes környezet adta gyógyhatások – a part menti fák, a tó fölé sapkaként boruló kipárolgó gőz – egészítik ki és teszik komplexé. A fürdőkúra hatása olyan egyedi gyógyterápiás kezelésekkel fokozható, mint például az izsappakolás, a híres súlyfürdő, a gyögmasszázsok és az ivókúra. Az egy- vagy többhetes tradicionális hévízi gyógykúra programjában a mechano-, balneo- és fizioterápiás kezelések egyaránt megtalálhatók és együttes alkalmazásuk komplexen fejti ki hatásukat. www.heviz.hu/ **gyogyszeres-kezelések**

Termáljégkúra A hideg és a meleg egyedi kombinációjának alkalmazásával új kúrát fejlesztett ki és alkalmaz Hévízen egy magyar orvosi és szakértői csapat. A hévízi termálvíz és a jégszauna, valamint a kellemesen meleg infrasauna és a jéghideg Kneipp-taposó különböző hatásaira építő egészségprogram a sportsérülések, gyulladások kezelésében és fájdalomcsillapító hatása miatt lehet nagy jelentőségű. Az előző évben bevezetett termáljégkúra mostantól ivókúrával kiegészülve vehető igénybe. www.carbona.hu

Gyógynövényes kezelés A Balatonnál sokféle gyógynövény terem, amelyek immár a wellnesskezelésekben is szerephez jutnak. Gyógynövényes masszázs kérhető például a balatonfenyvesi Hubertus-Hof Hotel rekreációs és wellnessrészlegén. A masszázsnál használt zsákocskák a ház saját fűszerkertjében termelt gyógynövényeket – elsősorban roz-



Kétezer éves a hévízi fürdőkultúra



Masszázs természetes anyagokkal

maringot és levendulát – tartalmaz, amelyeket pamutszövetbe tekerve forró repceolajban melegítenek fel. Az olajat hidegen sajtolással állítják elő annak érdekében, hogy a lehető legtöbb természetes összetevő maradjon meg benne. A zsákocskák a különböző testrészekhez szorítva enyhítik az izomfájdalmat és az ízületi gyulladást, serkenti a vérkeringést és felüldíti a bőrt. A masszázs alatt a hő hatására izomlazás elősegíti a mérgek kibocsátását.

www.hubertushotel.hu ■

TIPP »

Bulik a jégen » Hévízen február végéig üzemel a jégpálya, a termelői piac mellett. Január 18-án este funky partit tartanak, február 8-án napjaink slágerei csendülnek fel, Bálint-napkor pedig retró diszkó lesz a jégen. www.hevizgaleria.hu



CSÚSSZ ÉS CSOBBANJ!

A téli hegyvidék frissítő hidege és a szabad levegőn végzett aktív mozgás után jólesik a semmittevés a lazító hatású meleg vízben. A sípályákban és fürdőkben egyaránt bővelkedő Észak-Magyarország számos lehetőséget kínál e két stresszoldó tevékenység kombinálására.



A hazai sícentrumok – természeti adottságainkból fakadóan – nem vetezhetnek az Alpok vagy a Tátra több tíz vagy akár száz kilométer hosszan kanyargó lejtőivel. Lebecsülni mégsem kell őket, hiszen a kicsi, ám szeretnivaló központok tökéletesek a kezdőknek és középhaladóknak, a sokat látott síelők és snowboardosok számára pedig jó alternatívát jelentenek, ha csak egy-két napra sikerül kilépniük a hétköznapi taposómalmából.

A hazai pálya előnye Az előnyöket talán nem is kell sorolni: gyors megközelíthetőség, egyszerűbb szervezés, elérhető árak, nyelvi problémák nélkül. Hogy a csúszás mámorában élők a rövid téli napok miatt se bántódjanak, szinte mindenütt kivilágított szakaszokkal, esti sízési lehetőséggel várják őket. Folyamatosan fejlődnek a szolgáltatások is: a jó feltételekről hóágúty, ratrakok gondoskodnak, a legtöbb helyszínen a felszerelés-kölcsönzés, oktatás és szervizelés is megoldott.

Síel a család A sátoraljaújhelyi Zemplén Kalandpark hatalmas, 1000 négyzetméteres műjégpályája minden nap 9 és 20 óra között várja a korizókat. Ugyanitt az ország leghosszabb, a téli hónapokban hóágúzott műanyag pályája december közepe óta üzemel. A 600

méter hosszú, fekete, piros és kék szakaszokból álló 2-es pályát az időjárás függvényében lehet birtokba venni. A gyermekpályának saját síliftje van. www.zemplenkalandpark.hu

Ahogy leesik a hó, megnyitja kapuit a Bükk Nemzeti Park területén működő Bánkút Sícentrum, ahol amatőr síversenyeket is rendeznek. A helyi síklub által gründolt központban két fekete, két piros és négy kék pálya kanyarog. A szánkózókra sem feledkeztek meg, őket elkülönített pálya várja, míg sífutni több nyomvonalon is lehet. A síklub tájékoztatása szerint a 2008-as orkán erejű szél és a 2010-es, ötmillió forintos kárt okozó lopás után az idei szezonra sikerült mindent visszaállítani az eredeti állapotába. www.bankut.hu

Hidak és rönkházak között lehet szlalomozni a Mátraszentistváni Síparkban, ahol december óta dübörögnek a hóágúty. A családi sítérp kilenc pályája összesen négy kilométer hosszan kanyarog. Az idei szezonban ismét teljes szélességében és hosszában síelhető az 1-es pálya, a síoktatópark varázsszőnyeggel bővült, és új beléptető kapukat helyeztek el. A legjobb mulatság hófánkkal „leszánkázni” a csúszdapark lejtőin. www.sipark.hu

Az ország legmagasabb pontja, Kékestető magától értetődően kiinduló pontja a sízőkre, snowboardosokra váró élményeknek. A déli pálya majdnem két kilométer hosszan vezet

„Síelés után cseréljük le overálunkat fürdőruhára, és tegyük fel az i-re a pontot egy kellemes megmártózással.”



lefelé, egészen a Veronika-rétig. Az északi oldal a rövidebb, de meredekebb pályáké.

www.kekesteto.hu

Irány a meleg víz! Síelés után cseréljük le overálunkat fürdőruhára, és tegyük fel az i-re a pontot egy kellemes megmártózással. A környék vizes létesítményei mind más élményt nyújtanak.

Egerben az autentikus Török Fürdőben, valamint a felújított Egri Termálfürdő fedett medencéiben is megmerülhetünk.

Az aprócska Bükkszék különlegessége, hogy a nemrég átadott fedett fürdőházban Salvus-vízben fürdöhetünk. Gyermekvilág a kicsiknek, élménymedence a felnőtteknek, gyógymedence a nagyoknak, wellnessrészleg mindenkinek. A sokamrában is porlasztott Salvus-vizet használnak.

Egerszalók régi ismerőse a vizek szerelme-seinek, a komplexumban minden korszaltal megtalálja a neki való medencét.

A szomszédos Demjén egyelőre kevésbé ismert, a völgyben fakad hazánk egyik legújabb feltárt gyógyvize. Az itteni, késő éjszakáig nyitva tartó termálfürdőben szintén van wellnessrészleg és gyermekmedence. A település új attrakciója, a Cascade Barlang és Élményfürdő várhatóan 2014 tavaszán nyitja meg kapuit. A bogácsi termálfürdő négy gyógyvizű me-

dencéje szintén egész évben várja a gyógyulni vágyókat, éppúgy, mint a közelmúltban gyógyhellyé nyilvánított mezőkövesdi Zsóry-fürdő.

A miskolctapolcai Barlangfürdőt már az egyedülálló vizuális élményért is érdemes felkeresni, de kínálatából a szaunapark és a szaunaszeánszok sem hiányoznak.

Sárospatakon a Végárdó fürdő termálvízében lehet megmártózni. ■

AJÁNLÓ »

Hófesztivál 2014 »

A Mátraszentistváni Síparkban január 23-26-án színes programok hómáldó kicsiknek, nagyoknak és bulizós fiataloknak négy napon át. Sí- és snowboardteszt, ingyenes síoktatás, fáklyás sízés és sídiszko, fergeteges koncertek és show, séfparádé várják a látogatókat.

www.hofesztival.hu



ORSZÁGOS KÉKTÚRA 6.

1. RÉSZ

A VÁLTOZATOS CSERHÁT

A Mátra és a Börzsöny között elterülő Cserhát hegyekkel-völgyekkel szabdaltsága több mint 100 km-en keresztül kanyarog a Kéktúra útvonala, ennek most kétharmadát járjuk be.



Mátraverebély vasútállomásáról indulunk, de előtte érdemes kitérőt tennünk a település gótikus templomához. A falut elhagyva, a Nagy-Aszló hegyoldaláról visszatekintve a műemlék templom, a Zagya völgye és a Mátra-bérc vonulata tűnik fel. Az út hamarosan a Mária-út lila jelzését keresztezi, amelyen eljuthatunk Mátraverebély-Szentkútra, hazánk egyik legjelentősebb Mária-kegyhelyére.

A kék jelzésre visszatérve, a patakot követve a Szálláska-völgyet kísérik, majd Sámsonházán megpihenhetünk a Fejérkő turistaházban. A KL jelzésen érdemes letérni Fejérkő vára felé, ahol az erős kaptatóért csodaszép kilátás kárpótol. A hegyoldalon megpillanthatjuk a várhegyi kőfejtőt, amely ma már védett geológiai bemutatóhely, ahol tanösvény ismert meg az egykor itt zajlott vulkáni tevékenységgel. A következő település Nagybárcány, itt a központban található vegyesboltban bélelgezhethetünk.

A falutól észak felé haladva feltűnik a Karancs sziluettje, miközben utunk emelkedni kezd: a Sátoros-hegy nyergén, a Köves-bércen

és a Nagy-kő-tetőn át jutunk le a Garábi-nyeregbe, majd nekivágunk a gerincvándorlásnak, mely a Macska-hegy, a Purga és a Tepke érintésével csodaszép cserhádi szakaszon vezet végig. A Tepke 567 méteres csúcsán a 22 méter magas, többszintes kilátóból gyönyörködhetünk a pompás körpanorámában. Leereszkedve, a Nagy-mezőn keresztül érkezünk meg Alsótold határába, a Bableves csárdához. Együnk-igunk egy jót, és bélelgezzünk is.

Továbbindulva először Alsó-, majd Felsőtold falvakon keresztül vezet az út, aztán a Zsunyi-patakon átkelve érünk be a Szekercet-patak völgyébe, és innen már nincs messze a világörökségi címmel büszkélkedő palóc falu, Hollókő.

Hollókőtől a Dobogó-tető felé folytatjuk túránkat, amelynek csúcsa megéri a kis kitérőt, a kilátóként használt geodéziai mérőtorony tetejéről ugyanis páratlan körpanoráma fogadja az utazót. A kék jelzés hamarosan újabb kitérőt kínál a Pusztavár-hegyre, majd következnek Nógrádsípek és Cserhátsurány bélyegzőhelyei; utóbbi településen keressük fel a 14. századi műemlék templomot is. Továbbhaladva kis



Hollókő szépen helyreállított, romantikus vára (a kékről letérő L jelzés odavezet), az Ófalu jellegzetes, tornácos, kontyolt nyeregtetős házai, fatornyos, zsindeletetős temploma kihagyhatatlan látnivalók. A műemlék faluban számtalan hangulatos vendégház kínál szállást.

A LEGHOSSZABB HAZAI SÍPÁLYA

A külföldi síterepeken megszokott szolgáltatásokért és infrastruktúráért ma már elég csak a Bakonyig utaznunk, ha síelni vagy snowboardozni támad kedvünk.

Az eplényi Nordica Siarénában 16 különböző sí- és 4 szánkóútvonalon lehet hódolni a téli sportoknak. A több mint 7 kilométer hosszú pályarendszer – melynek piros és fekete szakaszai is vannak – minőségéről 44 korszerű hóágyú is gondoskodik. Idén újabb sípályát láttak el éjszakai világítással, így már több mint 4 kilométeren lehet sötétedés után is síelni. Itt működik Magyarország egyetlen négyülékes sífelvonója, amely a Malom-völgyből kellemes tempóban „repíti” fel utasait az Ámos-hegy tetejére, ahonnan tiszta időben egészen a Balatonig ellátni. A freestyle stílus kedvelőit a legnagyobb hazai freeki és funparkja várja több, földből készült ugratóval. www.siarena.hu

„Hollókőtől a Dobogó-tető felé folytatjuk túránkat, amelynek csúcsa megéri a kis kitérőt.”

tavacska csábít pihenésre. A szomszédos Terényben a nógrádi csipkekészítés hagyományait bemutató Hunnia Csipkemúzeumot és az ország egyetlen orsósmagnó-gyűjteményét iktathatjuk be programunkba.

A Terény után futó gerinc legmagasabb pontja, a Hucskó-hegy felé haladva már idelátszik Szanda és Szandavár romja. A Várhegy nem adja könnyen magát: kis szerpentin, kézzel kapaszkodva jutunk fel egy sziklaserázra, ahonnan már csak egy rövid kaptató választ el bennünket a vad sziklaorom csúcsától. Fentről csodálatos körpanoráma nyílik a Cserhátra, távolabb a Mátra csúcsai mellett egészen a Naszályig, a Pilisig és a Börzsönyig kalandozhat tekintetünk. Látványosak a hegyoldalon lefutó andezitömlés hatszögű andezitoszlopai is. Cserhádi túránk első szakasza a következő településen, Becskén végződik, ahol bélyegzőhely vár bennünket. ■

© Magyar Zsuzsanna



Szárnyal a négyülékes

AJÁNLO »

World Snow Day » A Nordica Siaréna január 19-én World Snow Dayre hív Eplénybe. A hó és a téli sportok ünnepén a síelés mellett számos más havas sport is kipróbálható, lehet sífutni, kutyaszánózni, sőt jégszobrászkodni is. Ezenkívül havas ügyességi játékok, freeki és snowboard-bemutatók, alpesi síverseny szerepel a programok között. www.siarena.hu

HATÁRTALAN VÁNDORLÁS

A természetjárók régi álma valósult meg, amikor megépült az alpesi hegyeket a pannon térséggel összekötő **alpannonia®** túraútvonal, amely rendkívül gazdag természeti és kulturális látnivalókban.



Kilátás
Kőszegre

A határon átnyúló turistaút az alsó-ausztriai Semmeringtől, valamint Fischbachtól egészen Kőszeg városáig vezet, csaknem 150 km hosszan. Hazánkba Írott-kőnél lép be, kőszegi végpontja a Bechtold István Természetvédelmi Látogatóközpont. A kettő közötti távolság mindössze 15 km, de nem mindegy, honnan indulunk, mivel Kőszegtől Írott-kőig 800 méter szintemelkedést kell legyűrnünk, míg ellenkező irányban csak alig 200 métert. Ezért mi is a 884 méter magas Írott-kőről indulunk a piros alpannonia® jelzést követve, miután a kilátóból, amely pontosan az osztrák-magyar határon áll, megcsodáljuk a panorámát.

Utunk a Kőszegi-hegység legmagasabban fekvő (713 méter) forrásához visz. Nevét a Bethlen Gábor korában élt Hörmann Mihály kőszegi várnagyról kapta, aki az életével fizetett, amiért a várban felhalmozott puskaport felrobbantotta, hogy az ne kerüljön a császárhű hadak kezére. Vándorlásunk következő állomása a Stájer-házi Erdészeti Múzeum és Erdei Iskola. A Stájer-házak mellett fakadó Ciklámen-forrás vize kis arborétumot öntöz, itt díszlik a nálunk nem honos szűrősfenyő és a sárga virágú havasszépe, s egy kétszáz éves, védett bükkfát is megcsodálhatunk.



Óház-tető

Túránk következő látnivalója a Szikla-forrás, az itteni, tekintélyes méretű szikla üregében álló Mária-szoborral. A forrástól emelkedő útszakasz visz a 609 méter magas Óház-tetőig, ahol az Árpád-korban határőrizeti céllal várat építettek. A közel ezeréves vártorony alapjaira napjainkban kilátótornyot emeltek, ahonnan remek kilátás nyílik Kőszegre és Szombathelyre. Innen mintegy kétórás sétával végigjárhatjuk a 30 állomásból álló Csillaghúr tanösvényt, amely az Írott-kő Natúrpark jellemző növény- és madárvilágával ismert meg.

Tovább, egy erdei tornapálya mellett elhaladva, a Szabó-hegyen keresztül érünk a városszéli magas szénsavtartalmú Szénsavas-kúthoz, majd néhány perces sétával utunk végcéljához a Bechtold István Természetvédelmi Látogatóközpont. Itt egy 200 méter hosszú, öt állomásból álló alpannonia® tanösvényen követhetjük nyomon az útvonal ismeretét és a szakaszok részletes leírását. ■

» Polgár Zoltán

JÉGTÚRÁK A TISZA-TAVON

Az elmúlt télen nem volt szerencsénk a jéglovagoknak, mert a hideg nem bizonyult tartósnak, így elmaradtak a jégtúrák a **Tisza-tavon**. Ha hinni lehet a meteorológiai előrejelzéseknek, idén részesei lehetünk ennek a kivételes élménynek.

Száraz lábbal a vízen A leghidegebb téli napokon a vastag jégpáncélnak köszönhetően száraz lábbal sétálhatunk ott, ahol nyáron csónakkal közlekedtünk, keresztül-kasul bejárhatjuk a tófelszint, a Poroszlói medence nádasait, a csapásokon eljutva a legelűgött zugokba is. Mivel a túrák időpontja az időjárástól függ, érdemes figyelemmel követni a szervezők weboldalát, hogy a befagyott tó jege alkalmas-e túrázásra.

Vezetett kirándulások A tó keleti oldalán, a Szabics Kikötőből (Tiszafüred-Örvény) január 18-án és 25-én indulnak felfedező

kalandtúrák az időjárás és jégvastagság függvényében a Tiszavirág Ártéri Sétáuton és Tanösvényen, a gyékényesben és a nádasban, kellő jégvastagság esetén a befagyott Tisza-tavon. A haladási tempó kényelmes, nem megerőltető, hogy a gyerekek is bírják, és útközben madárretetés is lesz. A részvétel előzetes bejelentkezéshez kötött. www.szabicskikoto.hu

A nyugati oldalon, a Tisza-tavi Ökoncentrumból (Poroszló) a tervek szerint szintén január harmadik és negyedik szombatján indítanak jégtúrákat tapasztalt vezetők irányításával. A 3-4 órás kirándulás útvonalát a jégviszonyoktól függően alakítják ki, de mindenféle élőhelyet és terepadottságot magába foglal, valamint érinti a Vízi Sétányt is, melyen a madárretetőknel megfigyelhető a madarak téli élete. www.ttoc.hu

Felfedezések kétórával Akkor sem kell elkeseredni, ha az időjárás nem kedvez a jégtúráknak – decemberben ugyanis üzembe állítottak egy kételtű járművet, amely szárazföldön, vízen és jégen egyaránt képes közlekedni, így téve igazán kalandossá és időjárástól függetlenné a Tisza-tó téli felfedezését. A fél- és egyórás időtartamú kételtű túrák a Tisza-tavi Ökoncentrum kikötőjéből indulnak január 18-án és 25-én, 11 és 14 óra között több alkalommal. ■



JÓ TUDNI! »

A jégtúrához meleg, réteges öltözet és lehetőleg vízálló túracipő vagy bakancs javasolt a jégen előforduló hó áztató hatása ellen. A program teljesen biztonságos, mert csak akkor indítják el, ha legalább 10 cm vastagságúra hízik a jég.

BOROK ÉS BOSZORKÁNYOK

A hűség és a kékfrankos városa, közel van Bécshez – ám Sopron e közhelyeknél sokkal többet nyújt. Gyógyító levegőt, misztikumot, ragyogó gyűjteményeket és remek helyi ízeket.

Errefelé az egyik fő attrakció a bor, és ezen belül is a vörös, amiért hajdan Napóleon katonái kékfrankkal, egy akkori pénzfajta-val fizettek, mert a gazdák a fehér színű háborús papírpénzt nem fogadták el. A történet szépség-hibája, hogy akkortájt Sopronban és környékén főleg fehérborokat készítettek, és csak a filoxé-ravész után, a 19. század második felében tértek át a vörösre. Mégis, a legenda mára életre kelt, fesztivál és helyi pénz is társul hozzá.

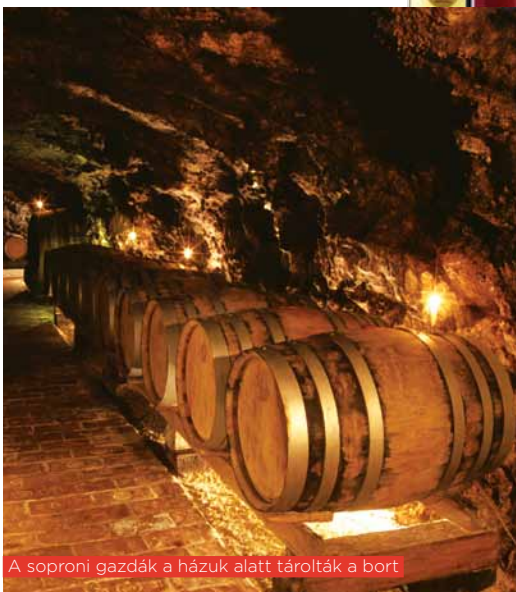
Helyi termékek A belváros közepén lévő Forum Vinorum Borbemutató-helyen és Vinotékában a térség boraiból különösen széles választékot tartanak.

Ez a térség is felfedezte a helyi kézműves-élelmiszerek értékét. A jövőben egy saját mintabolt megnyitását is tervezik a házi kolbászokat, sonkákat, mézeket, almás-kardamomos lekvárokat, lilahagymás sajtokat, zölddiós dzsemeket, kompótokat kínáló helyi termelők. A www.pannonhelyitermek.hu oldalon érdeklődhettek a finomságok felől.

Városi legendák A város télen-nyáron a kellemes kikapcsolódás és aktív pihenés ígéretével csábít. Klimatikus gyógyhely lévén borongós időben is népszerűek a jól kiépített túra- és kerékpár-útvonalak.

Akik itt pihennek a helyi szállodákban, vagy sétálnak a havas Lővérekben, talán nem is tudják, milyen regényes-misztikus tájék ez. Boszorkányok, főbírák, lámpagyújtogatók, megbélyegzett, véten asszonyok és ledér hölgyek egyaránt szerepelnek a városi legendákban, amelyekről egy különleges esti fáklýás őrjáraton mesélnek a helyi idegenvezetők.

Kecske-templom



A soproni gazdák a házuk alatt tárolták a bort

A város közepén álló pellengér sötét titkai, a soproni szűz legendája, a híres középkori bűnesetek mögött rejlő horortörténetek borzongást vagy épp szörnyülködést váltanak ki a hallgatóságból, de izgalmas a Pék-kereszt és a Kecske-templom legendája is. Tudták például, hogy utóbbit azért hívják így, mert állítólag egy kecske által kikapart kincsből épült?

Munkácsy Sopronban A város különösen gazdag templomokban, gyűjteményekben, múzeumokban, és ezen a télen (február 10-ig) egy különleges időszakos látlat is megtekinthető a Liszt Ferenc Művelődési Központban, ahol Pákh Imre világhírű Munkácsy-gyűjteményéből 37 remekművet állítottak ki, köztük az Ásító inast. www.sopron.hu

© Elek Lenke



Munkácsy-kiállítás

TIPP »

Történelem közelről » Látogassanak el Sopronpusztára is, az 1989. augusztus 19-i „határátjárás”, a vasfüggöny leomlásának kezdeteként számon tartott Páneurópai Piknik emlékparkjához.

TUDJA-E? »

» Buda után Sopronban található a legtöbb műemlék ház a belvárosban.

» A Főter szélén a régi rómaiak templomot emeltek, az óriási méretű márványszobrok a Fabricius-ház pincéjében tekinthetők meg.

» A soproni német ajkú szőlősgazdákra használt poncichter szó a Bohnenzüchter kifejezésből ered, és arra utal, hogy a gazdák a töké között babot termesztettek. Helyi specialitás a tejfőlés szilvás bablives, a babgombóc, a babsterc.

» Errefelé kolbászos lecsóval körítik a roston sült kacsamájat, megkóstolásra érdemes a gyertyás pecsenye, a helyi módra sült marhapacsní és a sváb pörkölt is. Kiváló éttermek találhatók a környező településeken, például Fertőrákoson és Nagycenken is.

» A boros gazdák nem a határban ástak pincéket, hanem – véde a készletet a gyakran errefelé vonuló katonák elől – belvárosi házuk alatt, hordókban tartották a bort.

» A Harrer Csokoládéműhely világszínvonalú magyar-osztrák tulajdonú kávézó, csokoládéüzem és cukrászda. Édes-szájüaknak kihagyhatatlan az itteni csokoládékóstoló. ■



Hotel Szieszta Sopron



Minden ízében Sopron

Ízlelje meg Sopront! Szállás félpanziós ellátással, érzékeket kényeztető csokoládékóstolással a Harrer Csokoládéműhelyben és borkóstolással a Soproni Borházban, wellness használatl és belépővel a Lővér uszodába, szombatonként erdei sétával és vasárnaponként soproni idegenvezetéssel

már 31.200,-Ft / fő / 4 éj ártól!

ACCENT HOTELS
www.accenthotels.hu

H-9400 Sopron, Lővér krt. 37. • Telefon: +36 99 314 260
Fax: +36 99 316 923 • E-mail: reserve@hotelszieszta.hu

www.hotelszieszta.hu



A SÁRKÁNYTÓL A SZENTIG

A Báthori család történelme elválaszthatatlanul összeforrt Nyírbátorral. Középkori várkastély, gótikus templomok, fatornyok és legendák a sárkánykultusszal átitatott kisvárosból.

Életre kel a történelem A Báthori várkastély történelmi tényeken alapuló állandó kiállítása a város múltjához kötődő Báthori család korát és legendáit eleveníti meg. A panoptikumban öt képben 45 életnagyságú és rendkívüli aprólékosággal kidolgozott szilikonfigurák „mesél” a 16-17. század legfontosabb eseményeiről, több neves vagy éppen hírhedt történelmi személyt – köztük a „vérgrófnőnek” nevezett Báthori Erzsébetet – is megidézve. A kor hangulatát tükrözi a pincében kialakított reneszánsz étterem is.

Nyírbátor névadói udvarházat építtettek a településen a 14-15. században. Írásos emlékekben először 1433-ban említik Báthori nemesi telkeit, mégpedig a Krisztus teste nevű kápolna

A címer mondája » A Báthori család címerében lévő sárkány arra a mondára utal, mely szerint Vid nevű ősrük legyőzte a közeli Ecsedi lápban tanyázó, a környéket rettegésben tartó szörnyet, majd bizonyítékként kivette annak fogait – ezek láthatók ma a város címerében is. A címerállat egyszerre utal a család erejére, de Sárkányölő Szent György kultúrára is. A Báthoriak ott voltak a Zsigmond király által 1408-ban alapított Sárkányrend tagjai között is.



közelében, pontosan azon a környéken, ahol később az ásások feltárták az 1500 körül újjáépített várkastély maradványait. Ebből az egykori ebédlőpalota maradt fenn magtárként, amit 2006-ban rekonstruáltak. www.bathori-varkastely.hu

A hagyomány szerint Báthori István erdélyi vajda a Kenyérmezei csata előtt fogadalmat tett, miszerint ha Isten győzelemre segíti a keresztény magyar harcosok csapatát, templomot emeltet majd a dicsőségére Nyírbátor városában. Báthori hű maradt fogadalmához, és a győztes ütközet után mindjárt két templomot is építtetett: a mai református és a minorita templomot, melyek a magyarországi késő gótika igazi gyöngyszemei.

A két templom között húzódó Várostartó utca sötét sávján bemutatja a nyírbátori sárkánykultusz gyökereit, a Szentvér utca legendáját és a Báthoriak történetét – mindezt életnagyságú szoborillusztrációkkal.

Felüdülés a testnek A várostörténeti séta után a Sárkány fürdő igényes környezetben, wellnessrészleggel lehet feltöltődni. A kiváló hatású gyógyvíz kényeztet, gyógyítja az idegrendszeri problémákat, a megelőzést is szolgálva. A sportosabbak 25 méteres medencében rohatják a hosszokat.

A fürdő szomszédságában található apartmanházak télvíz idején is kényelmes elhelyezést kínálnak. www.sarkanyfurdo.hu

Aki helyi ízekre vágyik, keresse fel a főtéren álló, védnői táblás éttermet, ahol számos tájlelő étel mellett a város védett terméke, a Szentvér likőr is megkóstolható

A búcsújáróhely A történelmi Magyarország egyik legnevesebb búcsújáróhelye Máriapócs. Szűz Mária csodatévő ikonját 1675-ben Papp István, a helyi görög katolikus pap öccse festette. 1696. november 4. és december 8. között az akkor még fából épült templom ikonja könnyezett. Ezt a képet I.

Lipót császár Bécsbe vitette. A második kegyképet az első Bécsbe szállítása során festették. Tisztelete 1715-ben és 1905-ben feljegyzett könnyezése révén vált általánossá nemcsak a magyar görög katolikusok, hanem a környező országok hívei körében is.

www.mariapocs.hu ■

A könnyező Szűz Mária-kép



ALFÖLDI LEGENDÁK

Szinte mindegyik településhez kötődik legenda, monda vagy érdekes történet, amely szájról szájra terjedve maradt ránk. Most az Alföld északi részéről gyűjtöttünk össze néhányat.

A forró arany Pávai Vajna Ferenc főgeológus irányításával 1925-ben földgáz után kutattak Hajdúszoboszló határában, amikor egy mélyfúrásból hihetetlen erővel tört fel a „forró arany”, a különös illatú, barnás színű, páratlan összetételű gyógyvíz. Ez utóbbi tulajdonsága persze csak később derült ki, amikor az árkokban, gödrökben összegyűlt forró vízben rendszeresen ruhát mosó asszonyok néhány hét után észrevették, hogy enyhülni kezd az ízületeiket évek óta kízó fájdalom. Így indult el az Európa-hírű fürdőváros mindmáig tartó fejlődése.

»»»



Hortobágy
jelképe
a Kilenc-
lyukú híd

Hajdúszoboszló látnivalói: » Harang-
ház » Bocsкаи István Múzeum » Népművésze-
ti Kiállítás » Nemzetközi Modern Múzeum
Fazekas Ház » Hungarospa fürdői

A kálomista pap A hajdúböszörményi általános iskola helyén valamikor állt református parókián élt Nagy István költő-lelkész, akit szoros barátság fűzött Csokonai Vitéz Mihályhoz. Az anekdota szerint ő volt az a „kálomista pap”, akivel megesett a Petőfi Sándor Csokonai című versében megörökített történet, amikor is a pincéből a költő csapást a szomszédába ment át: „A szomszéd-ban valami lakzi volt, / Elébe hoztak ételt és italt; / És im az étel és bor mellett / És a zenének hanginál / Csapot, papot, mindent felejtett / Csokonai Vitéz Mihály.”

Hajdúböszörmény látnivalói: Tájházak » Hajdúsági Múzeum » Káplár Miklós Emlékház » Bocskai Strand- és Gyógyfürdő

A Szent Korona egy éjszakája

A néphagyomány szerint, amikor 1849. január 4-én Kossuth vezetésével Nádudvaron haladt át a Debrecenbe igyekvő magyar kormány, a koronát és a koronázási jelvényeket szállító szekér elakadt a sárban. Mire a falubeliek segítségével kiemelték az értékes szállítmányt, biztonságosabbnak látszott, ha csak másnap indulnak tovább. Így a Szent Korona Nádudvaron töltött egy éjszakát.



TUDJA-E? »»

» A mesebeli lakodalmakban Hencidától Boncidaig folyt a bor. Sokan talán nem is tudják, hogy ezek létező települések. Hencida Hajdú-Bihar megye déli részén, a Berettyó jobb partján fekszik, Boncida Erdélyben, Kolozsvár mellett található.

Nádudvar látnivalói: Fazekas Ferenc és Dobiné Vass Júlia (fazekas népi iparművészek) » Református templom » Római katolikus templom

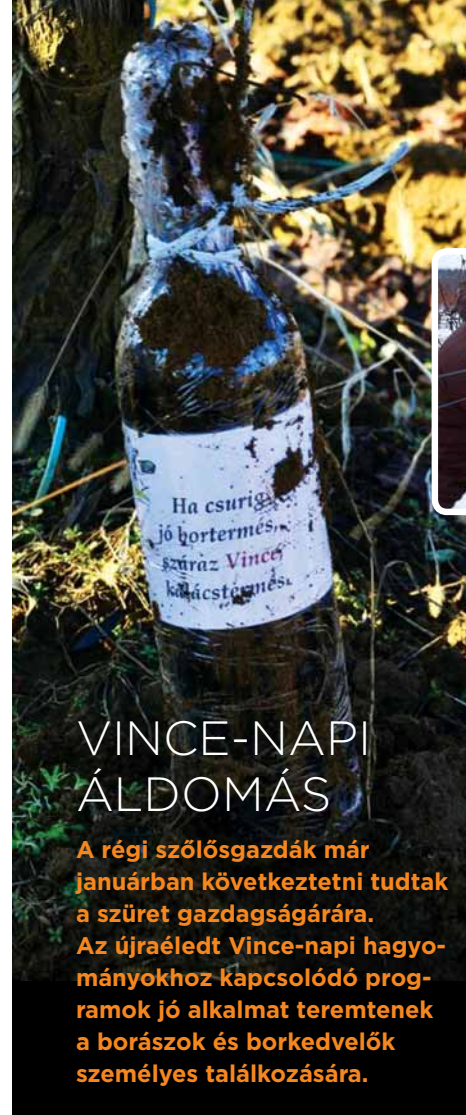
Szent László-legenda

Sokan egy Szent László-legendából eredeztetik Nagyke-reki nevét. A történet szerint a Szent László holttestét szállító barátokra ráesteledett, ezért betértek a faluba. Hiába fogták ki a lovakat, a halottaskocsi kerekai önmaguktól megindultak a testtel, és meg sem álltak addig, míg a nagyvárdi templomig nem értek.

Nagykerekeli látnivalói: Bocskai-várkastély és -emlékkiállítás » Református templom

Kádár vitéz Berettyóújfalun, a malomgátnál történt, hogy Kádár István kapitány csapatával harcra kelt az országra betört tatárok hada ellen. A csata közben Kádár fejébe nyíl fúródott, lebukott a nyeregből, de a lába beleakadt a kengyelbe. Azt a részt, ahol a ló végigvonszolta a hőst, a két világháború között Vitéz Kádár István utcának, a II. világháborút követően Kádár utcának, a rendszerváltás után pedig Kádár vitéz utcának nevezte el a hálás utókor. Bakonszeg határában magasodik a Kádár-domb: a hagyomány szerint itt nyugszik Kádár vitéz.

Berettyóújfalu látnivalói: Bihari Múzeum » Bihari Galéria » Városházi Galéria
A herpályi csonkatorony » Református templom » Városi Uszoda, Strand- és Gyógyfürdő ■



VINCE-NAPI
ÁLDOMÁS

A régi szőlősgazdák már januárban következtetni tudtak a szüret gazdagságára. Az újraéledt Vince-napi hagyományokhoz kapcsolódó programok jó alkalmat teremtenek a borászok és borkedvelők személyes találkozására.

A természet iránymutatásait figyelemmel követő boros gazdák Szent Vince neve napját termésjósló ünnepneként tisztelték. Ha január 22-én olvadt a hó és süttöt a nap, jó bormertem remélték, míg rossz idő esetén gyenge szüretre számítottak. Jósoltak az e napon metszett szőlővesszőből is, amit a szobában vízbe állítottak, és várták, hogy kihajtszon. A sok rügy bőséges bormertem ígért, a kevés szomjúhozást. Számos helyen papot is hívtak, s a tőkékre Isten áldását kérték, sőt a biztonság kedvéért még babonás fortélyokat is bevetettek. Úgy tartottak, ezen a napon sok

„Ha szépen fénylik Vince,
megtelik a pince.”



bort kell inni, hogy bő legyen a termés.
Ezért a borászok egyik pincéből a másikba
járva áldomásoztak, kóstolták egymás borait.

Villányi variációk Bárki, aki a villányi borászokkal tart január 18-án, részese lehet a felemelő hagyományőrző pillanatoknak, és vidám élményekkel gazdagodhat. Reggel a Hordós Vince program keretében a még hordókban érlelődő borokkal ismerkedhetünk. Napközben három dűlőjáró útvonal közül lehet választani. Buszok indulnak Villányból a borvidéki településekre (Siklós, Máriagyúd, Túrony, Kisharsány, Nagyarsány, Kiskajabfalva, Villánykövesd, Palkonya), ahol jó borokkal, kalóriánus falatokkal és sok játékkal várnak a gazdák. Lesz borkereső és dugózó verseny, lopózás, pincekoncert, és természetesen nem maradnak el a szőlőben a Vince-napi szertartások sem. A nap betetőzéséként borvacsorával készülünk a pincészetek, hogy este se maradjunk vidám társaság és áldomás nélkül.

www.villanyiborvidek.hu

Bországygyűlés Az Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékparkban a hagyományos vesszőzávgással és Vince-napi áldomásával ünneplik a vincellérek védőszentjének ünnepnapját január 19-én. Az „első országygyűlés” helyszínén ezúttal Bországygyűlést tartanak, amelyen bemutatkoznak a hazai borregiók képviselői, a borlovagrendek és egyéb szakmai szervezetek is. A gasztronómiai fesztiválon kiállítások is segítenek a magyar szőlészeti és borkultúra, valamint az ehhez kapcsolódó tevékenységek és hagyományok megismerésében, népszerűsítésében. www.opusztaszer.hu »»



Vince-
nap
Ópusztaszeren
»
Pannon-
halmi
Főapátság



Pannonhalmi pincejárás

A Pannonhalmi borvidéken nyolc helyszínen várják pincejárásra a borkedvelő közösséget január 24-én és 25-én, kommentált borkóstolókkal és a hozzá illő falatokkal. Újdonság, hogy idén már péntek délután kinyitnak a pincék, amelyekhez Győről borvidéki buszjárat is indul.

Hagyományörző programmal készül a Pannonhalmi Apátsági Pincészet. Szombaton a főapátság bejáratánál található Viator étteremtől vezetett túra indul a Széldomb dűlőbe, ahol tőkészenteléssel, szőlőmetszéssel, közös zoltárénekléssel idézik fel a Vince-napi szokásokat. A túra pálinka- és pogácskínálással kezdődik és forraltborozással végződik.

A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Este ínycorgó vacsorára hív az étterem. A messziről érkezőknek a monostor Szent Jakab Háza nyújt éjszakai szállást.

www.borpromo.hu ■

BORMÚZEUM A KASTÉLYBAN

Tavaly ősszel a nagyközönség előtt is megnyitották Balatonfüreden a Széchényi Ferenc-kastély alatti, több mint kétszáz éves pincét, amelyben bormúzeumot alakítottak ki.

A múzeumot a Szent Benedek Gimnázium és Szakiskola üzemelteti, és Kaiser Gézáról, az iskola örökös igazgatójáról nevezték el. A kiállítótérben a 150-200 évvel ezelőtti szőlőművelés eszközei láthatók, a legidősebb darab az 1800-as évek elejéről származó bálványprés. Megtalálható és meg is vásárolható itt az iskola által készített hétféle bor palackozva, köztük a 2013-ban a város borának választott olaszrizling. A látogatók a borkultúra mellett az épület történetével is megismerkedhetnek.



A kastélyt Széchényi Ferenc, a Nemzeti Múzeum alapítója építtette 1782-ben barokk stílusban, később eklektikus stílusban átalakították. A műemlék épület kilencven éven át a pihenés, szórakozás színtere volt, több mint 130 éve viszont az oktatást szolgálja. A nemesi házról mintázta Jókai Mór Az arany ember című regényében Timár Mihály kastélyát. ■

AJÁNLÓ »

Vince-napi borünnep » Az előző évi termés seregszemléje borkóstolással Balatonfüreden, az Anna-báloknak is helyet adó Anna Grand Hotelben január 25-én. www.balatonfured.hu

PAPÍRMADÁR®

PAPÍRMADÁR

Őrizd meg az élményeket papíron is!

Magyarország kedvelt írószer márkái,
kedvező áron a Facebook oldalunkon!

www.facebook.com/papirmadar