

# WEEKEND W POLSCE 2024



WIADOMOŚCI  
TURYSTYCZNE

**Wydanie specjalne** kwiecień 2024

Wiadomości Turystyczne  
pismo branżowe pracowników turystyki  
Wydawca: Eurosystem  
[www.wiadomosciturystyczne.pl](http://www.wiadomosciturystyczne.pl)  
e-mail: [wt@wiadomosciturystyczne.pl](mailto:wt@wiadomosciturystyczne.pl)



Spotkajmy się w Gdańsku!



FESTIWAL  
KULTURY  
UTRACONEJ

18.05-15.06

festiwalkulturyutraconej.pl

2024



EDYCJA

Koncerty, spektakle  
(również dla dzieci),  
teatr uliczny,  
malarstwo,  
widowisko taneczne,  
pokaz filmowy.

Wystąpią m.in.:  
O.S.T.R.,  
Zespół Ludowy Pieśni  
i Tańca Mazowsze,  
Mała Orkiestra  
Dancingowa





WEEKEND W POLSCE 2024  
Wydanie specjalne  
Wiadomości Turystycznych  
kwiecień 2024

ISSN 1731-7452

Wydawca: Jarosław Śleszyński  
Eurosistem, 02-206 Warszawa,  
ul. Zadumana 3/5 lok. 163,  
tel. (22) 822 20 16  
e-mail: wt@wiadomosciturystyczne.pl  
www.wiadomosciturystyczne.pl

Tekst: Małgorzata Orlikowska

Reklama: Jagoda Walczak (dyrektor)  
Beata Kwiecień, Joanna Mputu Lese

Skład: Studio4you, Teresa Olszewska

„Wiadomości Turystyczne” to specjalistyczny miesięcznik branży turystycznej. Opisuując najważniejsze wydarzenia turystyczne w Polsce i na świecie, gazeta dostarcza aktualnych i rzetelnych informacji z zakresu technologii, organizacji pracy, prawa i marketingu. Redakcja przygotowuje również specjalne wydania targowe, dodatki regionalne i tematyczne.

ZAMÓWIENIA NA PRENUMERATĘ  
tel. (22) 822 20 16,  
e-mail: prenumerata@2eurosyst.pl,

Zamówienia realizują także:  
Ruch, Kolporter, Garmond.  
Prenumerata - 12 numerów rocznie,  
dodatki, wydania specjalne

WYDANIA PAPIEROWE  
automatycznie odnawialna - 172 PLN;  
edukacyjna: oferta skierowana do  
uczniów, studentów i pracowników  
naukowych - 126 PLN;  
terminowa roczna - 184 PLN.

WYDANIA ELEKTRONICZNE  
automatycznie odnawialna - 135 PLN;  
edukacyjna - 95 PLN;  
terminowa roczna - 165 PLN.

Wiadomości Turystyczne



## Wiosna – czas podróży

*Nadeszła wiosna: koniec z pluchą i chłodem.  
Dni są dłuższe, słońce odważniej wygląda zza chmur.*

To najlepszy moment, by powrócić do aktywności na świeżym powietrzu, np. jazdy na rowerze, robót w ogrodzie, wędkowania lub podróży po Polsce. O te ostatnie się wręcz prosi, kiedy spojrzymy do tegorocznego kalendarza. Układ dni wolnych od pracy z okazji różnych świąt jest na tyle korzystny, że biorąc zaledwie dzień lub dwa wolnego, możemy się cieszyć kilkudniowym urlopem.

Jeśli macie w planach powrót do podróżniczych aktywności, ale nie macie pomysłu dokąd i po co, spieszmy z pomocą. W rękach trzymacie najnowsze specjalne wydanie Wiadomości Turystycznych zawierające garść inspiracji pomocnych w planowaniu podróży po kraju. Nie znajdziecie tu sztandarowych propozycji zwiedzania najpopularniejszych miejscowości turystycznych. Postawiliśmy na mniej oczywiste kierunki oraz mniej popularne szlaki i motywy zwiedzania. Wszystko dlatego, by odkryć przed wami niezdeptane przez turystów miejsca w Polsce i pokazać, że można ją odkrywać wciąż na nowo lub innym niż dotychczas sposobem.

Tak jest np. z Mazowszem, które wielu turystom kojarzy się z zabytkami, kulturą. My proponujemy, żebyście odkryli jego bogactwo przyrodnicze. Zrobić to można np. przemierzając mazowieckie szlaki konne wiodące przez mazowieckie lasy i rezerwy. Innym ciekawym kierunkiem jest wojewódz-

two lubuskie, zwane krainą jezior z uwagi na około 600 jezior zlokalizowanych na jego obszarze. My proponujemy, żebyście na nie spojrzeli przez pryzmat winiarstwa, odwiedzając obiekty znajdujące się na Lubuskim Szlaku Wina i Miodu, w tym jedyne muzeum poświęcone winu w Polsce – Muzeum Wina działające w ramach Muzeum Ziemi Lubuskiej. Amatorów lokalnych smaków też warto zaprosić na Lubelszczyznę.

Region, który przez wieki zamieszkiwali przedstawiciele różnych kultur, ma niezwykle ciekawą kuchnię. Chcemy was namówić na poznanie historii dwóch najważniejszych produktów lokalnych regionu: cebularza i kazimierskiego koguta, które będziecie mogli poznać odwiedzając poświęcone im muzea, także na wzięcie udziału w którymś z licznych wydarzeń kulinarnych. Wdzięcznym kierunkiem na weekendową wyprawę jest też Jura Krakowsko-Częstochowska. Kraina o niezwykłym krajobrazie, która w zamierzchłej przeszłości miała strategiczne znaczenie dla obronności kraju. Warownie (lub ich pozostałości) znajdujące się na Szlaku Orlich Gniazd są tego najlepszym dowodem.

To tylko niektóre z naszych rekomendacji. Zajrzyjcie do środka, żeby poznać wszystkie. Liczymy, że zainspirujemy was do obrania kursu na któryś z wymienionych kierunków.



## W krainie ostańców

*Dzięki licznym i różnorodnym atrakcjom  
Jura Krakowsko-Częstochowska to idealne miejsce na krótszy  
i dłuższy wypoczynek.*

Na Jurze odnajdą się mali i duzi miłośnicy wspinaczki, przyrody i aktywności. Zlokalizowana w południowej Polsce, w dorzeczu górnej Wisły i górnej Warty, Jura Krakowsko-Częstochowska (zwana też Wyżyną Krakowsko-Częstochowską) swoją popularność zawdzięcza malowniczo ukształtowanemu terenowi. Korzystne usytuowanie Jury doprowadziło do tego, że na jej obszarze pobudowano – głównie w XIV w., za panowania Kazimierza Wielkiego – liczne warownie i zamki. Tak zwane orle gniazda miały chronić granice Królestwa Polskiego przed najezdami Czechów od strony Śląska. Dziś postawione na skałach warownie lata świetności mają już dawno za sobą. Wiele z nich to ruiny. Mimo wszystko cieszą oko i pobudzają wyobraźnię odwiedzających je turystów, skłaniając do refleksji nad burzliwą historią tych ziem.

### ZAMEK OGRODZIENIEC

Jest bodaj najbardziej znanym obiektem na Szlaku Orlich Gniazd, by nie powiedzieć wizytówką całej trasy. Warownię położoną we wsi Podzamcze niedaleko Ogrodzieńca postawiono na przełomie XIV i XV w. na najwyższym wzniesieniu Jury Krakowsko-Częstochowskiej, Górze Zamkowej. Patrząc dziś na jej ruiny trudno uwierzyć, że swego czasu była jedną z najbardziej znamienitych rezydencji renesansowych na terenie kraju, która rozmachem i przepychem dorównywała ponoć samemu Wawelowi. Niestety czas, liczne najazdy, wojny, a przede wszystkim nieumiejętne zarządzanie posiadłością przez kolejnych właścicieli doprowadziło ją do obecnego



stanu. Niemniej monumentalna budowla wciąż robi wrażenie na odwiedzających. Przechadzając się po zamkowych dziedzińcach czy wzdłuż kamiennego muru, nietrudno wyobrazić sobie, jak niegdyś toczyło się tu życie. Zarządcy warowni dbają zresztą o to, by pamięć o zamku i jego historii nie zaginęła. Na jego terenie organizowane jest zwiedzanie (w tym oprowadzanie nocne), a w sezonie letnim odbywają się imprezy plenerowe z pokazami rycerskimi.

### ZAMEK OLSZTYN

Leżąca na wzniesieniu, nieopodal Częstochowy, warownia, która wyróżnia się dwiema wieżami – okrągłą i kwadratową – powstała w XIII w. Według historyków jej nazwa może pochodzić od niemieckiego określenia „pusta pieczara”, co ma nawiązywać do jaskini znajdującej się pod zamkiem, w skale, na której został postawiony. Legenda głosi, że jeden z podziemnych korytarzy prowadzi do znajdującego się nieopodal klasztoru na Jasnej Górze.

Zamek Olsztyn był w przeszłości jedną z najważniejszych warowni w Małopolsce. Podobnie jak w przypadku Zamku Ogrodzieniec liczne najazdy, w tym najważniejszy – Potop Szwedzki – doprowadziły do jego stopniowego niszczenia. Do dziś zachowało się zaledwie kilka z kilkudziesięciu obiektów wchodzących niegdyś w skład kompleksu warownego. Malowniczo wkomponowują się w porzucane po okolicy ostańce. Całość tworzy na tyle niezwykły krajobraz, że na terenie Zamku regularnie organizowane są imprezy rekonstrukcyjne. Kompleks pokochali też filmowcy, czyniąc go tłem dla opowiadanych przez siebie historii. Kręcono tu m.in. „Rękopis znaleziony w Saragossie”, „Demony Wojny według Goi”, „Hrabinę Cosel” czy „Czarne chmury”.







### ZAMEK W BOBOLICACH

Kolejny ciekawy obiekt na Szlaku i kolejny, który turyści mogą podziwiać w pełnej krasie, jednocześnie jedyny, wokół którego narosły kontrowersje. Zamek znajdujący się w sercu Jury Krakowsko-Częstochowskiej powstał w połowie XIV w. Przez kolejne wieki często zmieniał właścicieli. Po Potopie Szwedzkim, kiedy to został poważnie zniszczony, zaczął stopniowo popadać w ruinę. Karty odwróciły się dopiero pod koniec XX w., kiedy nowi właściciele ruin podjęli decyzję o odbudowie zamku. Prace archeologiczne i budowlane trwały dekadę, w końcu w 2011 r. nastąpiło otwarcie obiektu. Krytycy zarzucali właścicielom, że nie odwzorowali dawnego wyglądu zamku, przez co zafałszowali historię tego obiektu. Dziś w zamku działa hotel i restauracja. W wybranych porach roku jest udostępniany zwiedzającym.

Z Zamku w Bobolicach można spacerem przejść do kolejnego obiektu znajdującego się na Szlaku Orlich Gniazd – Zamku w Mirowie, a właściwie ruin zamku, bowiem tylko tyle ostało się z budowli, która pierwotnie służyła jako strażnica (podległa bobolickiej posiadłości), a w kolejnych wiekach przebudowano ją na rezydencję. Zamek nie miał tyle szczęścia co Bobolice i póki co nie doczekał się rekonstrukcji.

### ZAMEK PIESKOWA SKAŁA

Zamek znajdujący się na terenie wsi Sułoszowa, w Dolinie Prądnika, na terenie Ojcowskiego Parku Narodowego, uchodzi za jeden z najlepiej zachowanych obiektów na Szlaku Orlich Gniazd. Postawiono go w XIV w. na skale zwanej Dorotką. Początkowo służył jako strażnica. Kolejni właściciele rozbudowywali go, czyniąc zeń magnacką rezydencję. Mimo tego, że na przestrzeni wieków zamek był wielokrotnie napadany i plądrowany, uniknął losu wcześniej opisywanych warowni. Wśród zarządców zamku znaleźli się tacy, którzy dbali, by nie popadł w ruinę, dokonując prac remontowych lub pozyskując środki na utrzymanie obiektu. Po II wojnie światowej obiekt przeszedł generalny remont, w czasie którego odzyskał dawny blask. Dziś turyści mogą podziwiać obiekt od zewnątrz i wewnątrz. W jego przestrzeniach mieści się filia Muzeum Zamku Królewskiego na Wawelu.

Wizytując byłą warownię, koniecznie trzeba odbyć spacer po urokliwym parku otaczającym zamek. U podnóża Dorotki znajdują się stawy, w których żyją różne gatunki żab. Nieopodal zamku natrafić można na jeden z najbardziej charakterystycznych obiektów przyrodniczych Doliny Prądnika – 25-metrową skałę zwaną Maczugą Herkulesa.

### Ważne informacje

*Szlak Orlich Gniazd liczy niemal 164 km i biegnie od Krakowa do Częstochowy. Obejmuje w sumie dwanaście zamków i ruin. Poza wymienionymi w artykule na trasie znajdują się również ruiny zamku na Złotej Górze w Ojcowie, ruiny zamku w Rabsztynie, Bydlinie, Smoleniu, Pilicy, ruiny zamku Bąkowiec w Morsku. Według niektórych źródeł do Szlaku Orlich Gniazd zaliczanych jest także pięć dodatkowych obiektów: ruiny zamku Tenczyn w Rudnie, ruiny zamku biskupów krakowskich Lipowiec w Babicach i zamku biskupów krakowskich w Siewierzu, także zamek królewski w Będzinie i zamek królewski w Krakowie na Wawelu.*

## NIEODKRYTE WZGÓRZA STRZELIŃSKIE

miejsce do AKTYWNEGO wypoczynku

Niecałe 40 km od Wrocławia znajduje się ciekawy i mało oblegany przez turystów teren do wypoczynku. W okolicy miasta Strzelin (woj. dolnośląskie) znaleźć mogą coś dla siebie miłośnicy spacerów po lesie, jazdy na rowerze, wędkarstwa czy wypoczynku nad wodą.

Najnowszą strzelińską atrakcją jest Miejski Szlak Historyczny, który powstał w ramach projektu zrealizowanego z partnerskim czeskim miastem Svitavy. Przez szlak turystów oprowadza osiem mosiężnych postaci, które opowiadają historię miasta i okolic. Opowiadają dosłownie, bo dźwięk można odtworzyć na swoim telefonie po zeskanowaniu kodu QR z tabliczki umieszczonej przy figurce.

W podstrzelińskich lasach można odpocząć lub, jak kto woli - zmęczyć się na „Rowerowym Eldorado”, czyli wąskich, specjalnie wyprofilowanych ścieżkach do kolarstwa górskiego. Strzelińskie Singletracki są przyjazne początkującym i średniozaawansowanym rowerzystom. To blisko 20 kilometrów świetnej, rowerowej zabawy na leśnych szlakach malowniczych Wzgórz Strzelińskich.

Przez pobliskie lasy prowadzi również wiele ciekawych, spokojnych pieszych ścieżek turystycznych przystosowanych np. dla rodzin z dziećmi czy osób starszych.

Wyremontowany w ostatnich latach ośrodek „Nad Stawami” w Białym Kościele (7 km od Strzelina) zdecydowanie może być konkurencją dla obleżonych w sezonie letnim, podobnych miejsc nad jeziorami na Dolnym Śląsku. Można tutaj wynająć nowoczesne, drewniane domki lub przyjechać bezpośrednio z Wrocławia np. pociągiem.

Do atutów ośrodka można zaliczyć m.in. piaszczystą plażę, kajaki oraz rowerki wodne, które można tu wynająć oraz brodzik ze zjeżdżalnią przygotowany dla dzieci. Wędkarze również znajdą coś dla siebie, ponieważ staw obfituje w wiele gatunków ryb.





## Na końskim grzbiecie

*Podróże odbywane konno to nie tylko okazja do ucieczki od miejskiego zgiełku, również możliwość bliskiego obcowania z bogactwem przyrodniczym i krajobrazowym regionu.*

Niegdyś jazda konna uważana była za dyscyplinę dostępną wyłącznie dla przedstawicieli wyższych sfer. Wielość stadnin konnych, szlaków, jakie powstały w Polsce na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat, także spora liczba imprez konnych, każe przypuszczać, że dziś jest to sport dla wszystkich. Jeśli więc nigdy nie mieliście okazji, aby sprawdzić siłę w tej dyscyplinie, namawiamy was do spróbowania. Nie obiecujemy, że początki będą łatwe, ale kiedy już opanujecie technikę jazdy, nauczycie się współpracy z wierzchowcem, a przede wszystkim wyruszycie z nim na wędrowną podróż po szlaku, przekonacie się, że warto było podjąć trud!

### JAZDA KONNA MA WIELE PLUSÓW!

O jeździe konnej mówi się, że to jedna z najbardziej rozwijających dyscyplin sportowych, przynajmniej z trzech powodów. Najważniejszą zaletą jest to, że ma zbawienny wpływ na kondycję psychofizyczną organizmu: redukuje stres, poprawia samopoczucie i sprzyja utrzymaniu odpowiedniej sylwetki. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że jest to zajęcie bardzo statyczne, niewymagające od jeźdźcy

zbyt wiele wysiłku czy ruchu. W rzeczywistości jednak jazda konna angażuje mięśnie praktycznie całego ciała: od nóg, przez brzuch, plecy, po klatkę piersiową, a ponieważ wymusza na jeźdźcu przyjęcie konkretnej pozycji, poprawia równowagę i pomaga w utrwalaniu prawidłowej – wyprostowanej postawy ciała. Drugą zaletą odnosi się do kształtowania charakteru i budowania szeroko rozumianych relacji. Konie to zwierzęta niezwykle inteligentne, przy tym temperamentne. Aby jazda sprawiała przyjemność, i jeźdźcowi, i koniowi, musi być oparta na współpracy i zrozumieniu. Jazda pogłębia więź człowieka ze zwierzęciem, ucząc go empatii i dostrzegania potrzeb innych, przy tym wyrabia koncentrację i zwiększa refleks. Trzecią zaletą jest fakt, że stanowi doskonały pretekst do spędzania czasu na świeżym powietrzu (o każdej porze roku!), a przede wszystkim do poznawania bliższej i dalszej okolicy.

### PRZEZ MAZOWSZE W SIODLE

Polska jest krajem niezwykle ciekawym pod względem turystycznym, również znakomicie przygotowanym na obsługę turystów konnych. Praktycznie w każdym regionie znaleźć można miejsca spacerowe bądź szlaki przeznaczone dla turystów poruszających się na wierzchowcach. Jeśli zastanawiacie się, który z nich wybrać, polecamy Mazowsze. To region mało kojarzony z końmi, tymczasem niemal jedną czwartą jego powierzchni zajmują tereny leśne, a 90 proc. – obszary wiejskie. Potencjał więc jak najbardziej jest, podobnie jak infrastruktura. Obejmuje z jednej strony kilkadziesiąt stadnin, szkółek jeździeckich rozsianych po całym Mazowszu, z drugiej ciekawe szlaki konne.

Jeśli chodzi o stadniny i szkółki, oferta jest bardzo zróżnicowana. Są miejsca ukierunkowane wyłącznie na naukę jazdy konnej (rekreacyjnej, sportowej), są też takie, w których można połączyć naukę jazdy z wypoczynkiem, ponieważ w ich obrębie funkcjonują pensjonaty lub gospodarstwa agroturystyczne. To znakomita opcja dla tych, którzy posiadają już umiejętności jeździeckie i chcą je wypróbować w terenie, również dla tych, którzy chcą uciec od zgiełku miasta, by w ciszy i spokoju napawać się krajobrazami mazowieckiej przyrody. Warto zwrócić uwagę, że wybrane stadniny agroturystyki oferują swoim gościom szereg dodatkowych usług







nawiązujących np. do życia na wsi czy kultury wsi, jak przejażdżki powozami, warsztaty (zielarskie, wypieku chleba, ubijania masła), pikniki, co może znacznie urozmaicić pobyt w stadninie.

### WŚRÓD LASÓW I JEZIOR

Tworzeniem szlaków konnych zajmują się m.in. nadleśnictwa i to im Mazowsze zawdzięcza kilka ciekawych tras w regionie. Jedną z nich jest 25-kilometrowy szlak (wraz z siedmioma szlakami łącznikowymi wiodącymi z ośrodków jeździeckich) pod nazwą „Pętla Lasów Chojnowskich” znajdujący się na obszarze powiatu piaseczyńskiego w okolicach Warszawy. Trasa opracowana przez Nadleśnictwo Chojnów wiedzie w pobliżu rezerwatów przyrody (Uroczysko Stephana, Las Pęcherski, Biele Chojnowskie), pomników przyrody i miejsc pamięci narodowej.

Na terenie Nadleśnictwa Celestynów wytyczono cztery szlaki o łącznej długości 77 km. Podobnie jak w przypadku wcześniej opisywanego szlaku, te również znajdują się w pobliżu gospodarstw ukierunkowanych na turystykę konną. Szlaki są wyposażone w udogodnienia dla koni i wiodą przez tereny o dużych walorach krajobrazowych i przyrodniczych. Dość wspomnieć, że w pobliżu znajduje się Bagno Całowanie – obszar Natura 2000 będący domem dla wielu cennych gatunków ptaków, zwi-



rząt, roślin. Na jego terenie znajdują się siedliska przyrodnicze. Ciekawą atrakcją w okolicy jest też Centrum Edukacji Leśnej, którego celem jest popularyzacja wiedzy o lesie – jego mieszkańcach i roli w życiu zwierząt i ludzi.

W zachodniej części województwa mazowieckiego, na granicy z województwem kujawsko-pomorskim, wytyczono natomiast Szlak Konny na Pojezierzu Gostynińskim. Obejmuje kilka kilkudziesięciokilometrowych tras. O ich atrakcyjności przesądza nie tylko krajobraz Pojezierza wypełniony jeziorami (z tego względu ta część regionu otrzymała przydomek „mazowieckich Mazur”) i licznymi rezerwatami przyrody, również obecność atrakcji kulturowych, w tym dworców, pałaców i obiektów sakralnych.

## Zapraszamy do zwiedzania zamku w Olsztynie

Zamek w Olsztynie k. Częstochowy należy do najlepiej rozpoznawalnych warowni na Szlaku Orlich Gniazd. Położony jest na **Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej**, która potocznie zwana jest po prostu Jurą i stanowi fragment rozległej Wyżyny Śląsko-Krakowskiej. Zamek Olsztyn jest jednym z największych i najbardziej efektownych obiektów obronnych Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej. Wzniesiony w drugiej połowie XIII stulecia, przez ponad 300 lat był najważniejszym punktem oporu północno-zachodniej Małopolski.

Wokół Zamku w Olsztynie krąży wiele legend, m.in. **O duchu Maćka Borkowica** wojewody poznańskiego, skazanego na śmierć głodową w lochach pod główną wieżą zamku olsztyńskiego, **o psie mówiącym ludzkim głosem**, **o płaczącym dziecku w wieżach wieczory** – nawiązująca do śmierci syna Kacpra Karlińskiego w czasie oblężenia zamku w 1587 r.

Na zamku w Olsztynie organizowane są cykliczne imprezy masowe takie jak Juromania – Święto Szlaku Orlich Gniazd, Turniej o Szablę Starosty Olsztyńskiego, Festiwal Disco Polo, jak również inne imprezy, np. Jurajskie Zawody Balonowe.

Zwiedzanie zamku to świetny sposób na aktywny wypoczynek, zabawę i naukę w jednym dla dorosłych i dzieci. Zamek można zwiedzać indywidualnie, grupowo – również z przewodnikiem. Plan zwiedzania Zamku Olsztyn: podzamcze, wieża sołtysia, kuźnia, baszta przy bramie głównej, brama główna, baszta studzienna, zabudowa z XV i XVI w., wieża cylindryczna.

W pobliżu Zamku Olsztyn znajdują się również Sokole Góry – największy rezerwat przyrody znajdujący się na terenie Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej.

Sokole Góry składają się z dziesięciu kopulastych wzniesień i skalistych masywów, tworzących rodzaj gniazda górskiego, wzniesionego przeciętnie ok. 100 m nad okoliczny teren (ok. 400 m n.p.m.). W Sokolich Górach znajduje się kilkanaście jaskiń, z których najstynniejsze to jaskinie: Maurycego, Pod Sokolą Górą, Studnisko, Olsztyńska. Wszystkich Świętych i Korolowa.

Od pewnego czasu trwały prace renowacyjne na terenie zamku, w czasie których archeolodzy dokonali ciekawych odkryć. Został odkryty system tuneli i podziemnych komór w jaskini Zamkowej Dolnej. Odnaleziono również **ponad 200 różnych narzędzi używanych przez neandertalczyków**.

W bieżącym roku planowane jest zakończenie prac renowacyjnych na zamku i udostępnienie odrestaurowanych pomieszczeń na zamku dla zwiedzających, w których zostaną wystawione przedmioty odnalezione przez archeologów w czasie prac renowacyjnych.

Zapraszamy na naszą stronę internetową – [www.zamekolsztyn.pl](http://www.zamekolsztyn.pl) – gdzie znajduje się wiele ciekawych informacji dotyczących Zamku w Olsztynie.

**Serdecznie zachęcamy do odwiedzenia Zamku w Olsztynie i okolicznych terenów.**





## Wracając do winnej tradycji

***Województwo lubuskie to kraina winem płynąca.  
Przekonajcie się o tym, odwiedzając lokalne winnice  
i winiarnie.***

Legenda głosi, że po śmierci Bachusa – boga wina – Atena skropiła jego krwią miejsca w Europie, w których miała być uprawiana winorośl. Jedną z kropel spadła na Zieloną Górę, co – jak się okazało – wyznaczyło kierunek rozwoju tego ośrodka. Dziś Zielona Góra i, szerzej, województwo lubuskie, jest uważana za jednego z najważniejszych producentów wina w kraju (sprzyja temu również specyficzne ukształtowanie terenu Zielonej Góry, a przede wszystkim korzystny mikroklimat). Co istotne, prężnie działający na tych ziemiach przemysł winiarski ma wpływ m.in. na lokalną ofertę turystyczną. Wokół uprawy winorośli, produkcji wina tworzone są bowiem kolejne produkty turystyczne, które czynią miasto, a właściwie całe województwo lubuskie, ciekawą destynacją enoturystyczną. Jakie atrakcje i doznania czekają na miłośników turystyki winiarskiej w Zielonej Górze i okolicach?

Jedną z nich jest z pewnością Muzeum Wina działające w przestrzeniach Muzeum Ziemi Lubuskiej. To jedyne muzeum poświęcone winnemu trunkowi w Polsce, równocześnie obowiązkowy punkt w programie zwiedzania województwa lubuskiego dla osób zainteresowanych enoturystyką – niezbędny, by zro-

zumieć, czym była i jest uprawa winorośli i produkcja wina dla lokalnej kultury i gospodarki. Otwarta w 2006 r. ekspozycja przybliży dzieje lokalnego winiarstwa. Te są dość długie i zawiłe. Pierwsze wzmianki o zielonogórskim winiarstwie sięgają bowiem początków XIV w. Zaledwie sto lat później przeżywało swój najlepszy okres. Kolejne wieki, choć naznaczone różnymi trudnościami (by wspomnieć mroźne zimy, okresy wojen, urbanizację), zaznaczyły się w lokalnej historii jako okres intensywnego rozwoju i profesjonalizacji winiarstwa, o czym świadczą np. powstające od pierwszej połowy XIX w. wytwórnie win, z sukcesami działające do II wojny światowej. Wojenna pożoga stanowiła co prawda potężny cios dla lokalnego przemysłu winiarskiego, niemniej gwoździem do trumny okazała się nacjonalizacja wprowadzona po wojnie, która doprowadziła do zamknięcia praktycznie wszystkich zakładów w drugiej połowie XX w. Na szczęście dzięki staraniom organizacji skupiających winiarzy w ostatnich dekadach udaje się przywrócić zielonogórskiemu winiarstwu dawny blask.

Obecnie na terenie miasta i w okolicach działa kilkanaście mniejszych i większych winnic produkujących różne gatunki wina. Wszystkie winnice sprzedają produkowane przez siebie trunki, w wybranych można również zorganizować degustację lub prelekcję na temat wina. Szczególnie aktywne na tym polu jest Lubuskie Centrum Winiarstwa w Zaborze. 35-hektarowa samorządowa winnica uchodzi za największą winnicę w Polsce. Jej misją jest odnawianie winiarskich tradycji regionu i promowanie lubuskiego winiarstwa, stąd bogata działalność edukacyjna. Centrum prowadzi prelekcje i warsztaty winiarskie dla amatorów i specjalistów. W kalendarzu nie brakuje również wydarzeń skierowanych do turystów. Dwie największe imprezy organizowane przez Centrum to odbywający się na wiosnę Festiwal Otwartych Piwnic i Winnic, w czasie którego lokalni producenci win otwierają swoje podwoje dla zwiedzających, oraz Święto Lubuskiego Młodego Wina organizowane co roku 11 listopada, z jarmarkiem, konkursem na najlepsze młode wino i pokazami kulinarnymi.

Mówiąc o winiarskich wydarzeniach, nie można nie wspomnieć o przeprowadzanym w pierwszej połowie września Winobranium – najstarszej (pierwsze odbyło się w 1846 r.) i największej imprezie poświęconej winu, nie tylko w Zielonej Górze, również w kraju.







Winobranie, będące zwieńczeniem prac przy zbiorze winogron, rozpoczyna się od uroczystego przekazania Bachusowi kluczy do miasta. Kiedy bóg wina obejmie rządy w Zielonej Górze, rozpoczyna się trwający tydzień świątowania, w tym degustacje win, spotkania z winiarzami, prelekcje na temat trendów i przemysłu winiarskiego, wizytacja winnic, również cała masa wydarzeń towarzyszących: koncertów, zabaw, zawodów sportowych, akcji kulturalnych, kiermaszów i jarmarków. Kulminacją Winobrania jest barwny Korowód Winobraniowy. Warto wziąć udział w zielonogórskim święcie, by zanurzyć się w lokalnej tradycji, a przy okazji poznać samo miasto i jej wyjątkowych mieszkańców – bachusików. To odlane z brązu figurki, dzieci Bachusa, rozmieszczone w róż-

nych częściach miasta. Szlak Bachusików powstał w 2010 r., obecnie liczy około 60 figurek. Zarówno muzeum Wina, jak i Lubuskie Centrum Winiarstwa, także inne zielonogórskie (i nie tylko) winnice znajdują się na Lubuskim Szlaku Wina i Miodu, czyli trasie łączącej miejsca produkujące wino i miód oraz promujące tradycje winiarskie i bartnicze na Ziemi Lubuskiej, która chce być postrzegana jako miejsce winem i miodem płynące. Szlak powstał w 2007 r., z inicjatywy Zielonogórskiego Stowarzyszenia Winiarskiego, stale się rozwija. Dziś obejmuje kilkadziesiąt punktów, poza winnicami i pasiekami, również muzea i gospodarstwa agroturystyczne. Jednym z ciekawych punktów na trasie jest Skansen Etnograficzny w Ochli. Prezentowanych jest w nim kilka tysięcy zabytkowych eksponatów i artefaktów pozyskanych z zachodnich obszarów kraju, w tym sprzęty gospodarskie, przedmioty codziennego użytku i nieruchomości. Wśród najcenniejszych obiektów znajduje się XVIII-wieczna wieża winiarska z Budachowa będąca bodaj ostatnim tego typu obiektem zachowanym na terenie Polski. W Pszczewie działa natomiast ciekawy Skansen Pszczelarski. To prywatne muzeum, które za pomocą zabytkowych uli (w tym XIX-wiecznych), narzędzi pracy pszczelarza i bartnika, dokumentuje, jak wyglądała w przeszłości i jak wygląda obecnie praca przy produkcji miodu.

## CZY 5 TO WIĘCEJ NIŻ 800? MNIEJ ZNANY OŚWIĘCIM



Oświęcim to ciekawe i urokliwe miasto w Małopolsce Zachodniej. Jest znane na całym świecie, ponieważ na obrzeżach tego okupowanego przez niemiecką III Rzeszę miasta totalitarny nazistowski system nienawiści eksterminował narody w obozie Auschwitz-Birkenau podczas tragicznych 5 lat II wojny światowej.

Jednak początki miasta sięgają najprawdopodobniej XIII wieku. Warto przyjechać do wyjątkowego Oświęcimia, by choć na chwilę zgłębić jego 800 lat barwnych dziejów. Czekają na Was m.in.: ciekawa starówka z uroczym rynkiem, fontanną i kolorowymi kamienicami oraz kilkunastoma restauracjami i kawiarenkami serwującymi smaki z wielu zakątków świata. Warto zajrzeć też do kilku muzeów z wystawami w nowoczesnej, multimedialnej aranżacji, które przybliżą historię wielokulturowego Oświęcimia. Koniecznie trzeba wejść na wzgórze zamkowe i wdrapać się na blisko 40-metrową wieżę zamkową, by zachwycić się pięknym widokiem na całą okolice. Można zajrzeć pod wzgórze – do tuneli wybudowanych w czasach austriackich, i zagrać w interaktywną grę wcielając się w role dzielnego legionisty. To niezwykła przygoda dla całych rodzin!

Dla spragnionych sztuki przestrzeń miejska wzbogacona jest niebanalną kolekcją pokojowych murali, prezentujących dzieła artystów takich jak Dwurnik, Olbiński, Pągowski i wielu innych. W lutym tego roku otwarto też wyjątkową galerię prac autorstwa

najbardziej znanego niemieckiego artysty naszych czasów, Gerharda Rihtera.

W Oświęcimiu jest również sporo miejsc do odpoczynku czy rekreacji. Liczne parki i place zabaw sprawdzają się w tym doskonale. Będąc na Starym Mieście, koniecznie zajrzyjcie na Bulwary nad rzeką Sołą. Poznacie tam bobra Bobusia, który zaprosi Was na przyrodniczy spacer po lesie łęgowym. Nad rzeką możecie też oddać się słodkiemu nicnierobieniu w otoczeniu zieleni, kwiatów i wody.



W zaplanowaniu wizyty pomoże Centrum Informacji Turystycznej w Oświęcimiu  
[www.it.oswiecim.pl](http://www.it.oswiecim.pl)





## Polski set-jetting

*Turystyka filmowa, rozumiana jako podróże śladami gwiazd ekranu i ich dzieł, to jeden z najciekawszych segmentów współczesnej turystyki, którego rozwój jest ściśle związany z historią i rozwojem kinematografii.*

Polsce daleko jest jeszcze do Hollywood czy Bollywood, gdzie rocznie produkuje się tysiące filmów, seriali i programów, niemniej i tu z roku na rok powstaje coraz więcej ciekawych obrazów poruszających wyobraźnię widzów i sprawiających, że ci chcą poznawać miejsca związane z ich ulubionym dziełem. W rezultacie w ostatnich latach na obszarze kraju tworzone są wciąż nowe inicjatywy, jak np. szlaki, spacer, muzea, które zaznajamiają kinomanów z tajemnicami kręconych w Polsce produkcji. Z całego serca polecamy korzystanie z tej formy zwiedzania – to znakomita okazja do poznania miast, miasteczek czy wsi z innej niż dotychczas perspektywy, a przede wszystkim dotarcia do miejsc mniej znanych, na co dzień pozostających poza głównym nurtem ruchu turystycznego.

### ŚLADAMI KSIĘDZA-DETEKTYWA

Kiedy mowa o turystyce filmowej w Polsce, jedną z najpopularniejszych destynacji pozostaje Sandomierz. Urokliwe miasteczko położone w województwie świętokrzyskim od 2008 r. występuje w serialu „Ojciec Mateusz” opowiadającym o sympatycznym księdzu, który pomaga miejscowej policji w rozwiązywaniu spraw kryminalnych. Postać fikcyjnego detektywa w sutannie wrosła w najnowszą historię miasteczka do tego stopnia, że na przestrzeni lat powstało tu sporo pamiątek i produktów turystycz-

nych nawiązujących do serialu. Jednym z nich jest mapka „Śladami ojca Mateusza”, za pomocą której turyści mogą odbyć spacer po mieście, odwiedzając miejsca związane z popularną produkcją. Na mapie zaznaczono ponad 20 punktów. To najważniejsze atrakcje Sandomierza. Niektóre z nich „grają” w serialu różne role. I tak budynek miejscowego Urzędu Skarbowego pełni w serii funkcję Komendy Policji; Zbrojownia Rycerska to szkoła podstawowa; Urząd Miejski – sąd, a „Górka Literacka”, czyli obiekt noclegowy dla literatów, występował w „Ojcu Mateuszu” jako dom nauczyciela. Do tej listy należy dodać plenery: w Ogrodzie Saskim serialowy komendant policji wraz z podległymi mu policjantami uprawiał gimnastykę; pod murami Małego Rynku urządzono na potrzeby jednego z odcinków plac targowy, zaś po Sandomierskim Rynku tytułowy bohater często przemieszcza się na rowerze. Na rynku warto zatrzymać się na dłużej. W jednej z kamienic znajduje się stała wystawa poświęcona serialowi pt. „Świat ojca Mateusza”. Wystawa przenosi turystów w świat lubianego serialu kryminalnego. W kilku salach wystawowych odtworzono np. plebanię, którą zamieszkuje duchowny, posterunek policji, celę oraz pokój biskupa, do którego od czasu do czasu udaje się z wizytą główny bohater. Nie brakuje też głównych postaci serialu – wykonanych z wosku.

### W KOLEBCE POLSKIEJ KINEMATOGRAFII

W niniejszym zestawieniu nie mogło zabraknąć Łodzi, która uchodzi za najważniejszy z filmowych kierunków w Polsce. Dość wspomnieć, że znajduje się tu Łódzka Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. Leona Schillera, kształcąca przyszłe kadry przemysłu filmowo-telewizyjnego, oraz Łódzkie Centrum Filmowe (wcześniej znane jako Wytwórnia Filmów Fabularnych) zajmujące się obsługą produkcji filmowej. W mieście z takim zapleczem kręci się sporo filmów! Jednym z najbardziej znanych obrazów jest „Ziemia Obiecana” ze znakomicie oddanym klimatem przemysłowego miasta, także historyczne produkcje: „Faraon” i „Krzyżacy” (kręcone w Wytwórni), a z nowszych: „W ciemności”, „Ida” czy „Zimna wojna”. Wszystkim, którzy chcieliby bliżej poznać bogatą historię kinematografii (nie tylko łódzkiej), rekomendujemy wizytę w niezwykle ciekawym Muzeum







Kinematografii oraz w Narodowym Centrum Kultury Filmowej, który jako ośrodek edukacji filmowej koncentruje się na badaniu teraźniejszości i przyszłości tej dziedziny sztuki.

Łódź nie jest jedynym ośrodkiem w regionie, do którego w przeszłości zawiązywały ekipy filmowe. Na filmowej mapie województwa łódzkiego silnie odznacza się Piotrków Trybunalski, w którym kręcono sceny do takich filmów jak „Ewa chce spać”, „Vabank”, „Jakub kłamca”, „Przedwiośnie” czy „1920 Bitwa Warszawska”. Zainteresowanych odkrywaniem filmowego oblicza miasta odsyłamy do przewodnika filmowego po Piotrkowie Trybunalskim.

Ważnym punktem regionu jest też Nieborów, właściwie tamtejszy pałac. W jego wnętrzach kręcono sceny do międzynarodowych produkcji, w ogrodzie otaczającym pałac bawili się natomiast wychowankowie „Akademii Pana Kleksa”. Zgierz, czyli kolejna lokacja, z uwagi na ciekawą architekturę zagrał m.in. w „Stawce większej niż życie”, „Jak rozpętałem II wojnę światową”, „C. K. Dezerterzy” i „Idzie”.

#### KLIMATYCZNE PODKARPACIE

Filmowe oblicze ma również województwo podkarpackie, o czym można się przekonać uczestnicząc w Podkarpackim Szlaku Filmowym – festiwalu popularyzującym dzieła filmowe, twór-

ców i miejsca związane z powstającymi w regionie filmami. Pierwsza edycja wydarzenia odbyła się w Jaśliskach, zwanych „Polskim Hollywood”. Nazwa jest adekwatna, bowiem urokliwa miejscowość w filmach pojawia się regularnie. Kręcono tu m.in. „Gwiazdę Piotun”, „Opowieści galicyjskie”, polsko-czeską koprodukcję „Wino truskawkowe”, „Wołyń”, „Wielkie zimno”, a w ostatnich latach – nominowane do Oscara „Boże ciało”.

Kolejna edycja odbywała się w Przemyślu. Przemianicze miasto jest chętnie obsadzone przez reżyserów z uwagi na uniwersalną wręcz zabudowę, która nadaje się do produkcji rozgrywających się w przeszłości i w czasach współczesnych. Pierwsze ekipy filmowe pojawiły się w Przemyślu w latach 70. XX w., kiedy kręcono tu telewizyjny film „Skrzydła”. Od tamtego czasu miasto pojawiło się w kilkunastu produkcjach. Najchętniej filmowanymi fragmentami Przemyśla są ul. Katedralna, gdzie kręcono sceny m.in. do „Pasji” i „Dziewczyn ze Lwowa”, oraz ul. Władycze, która występowała w serialu „Młody Piłsudski” i filmie „Ułaskawienie”. Jeśli chodzi o obiekty zabudowy, dworzec kolejowy Przemyśl Główny pojawił się m.in. w „Kronice wypadków miłosnych” i w „Zawłóściach uczuć”. W Muzeum Narodowym Ziemi Przemyskiej spotkamy natomiast bohaterów głośnego serialu „Wataha”.

#### Ważne informacje

*Dobrym sposobem na poznanie miejsc, w których kręcono filmy, jest wzięcie udziału w spacerze filmowym. W ciągu roku w różnych miastach kraju organizowane są tego typu inicjatywy. Przygotowują je zwykle przewodnicy, organizacje (np. turystyczne) lub instytucje chcące zaznajomić uczestników z filmowym obliczem tych miejsc. W ostatnich latach spacer organizowane były np. po Krakowie śladami najwybitniejszych twórców polskiego kina, w tym Jerzego Kawalerowicza, Romana Polańskiego i Andrzeja Wajdy. W Ostromecku odbywał się spacer po miejscach, w których kręcono „Wesele” Wojciecha Smarzewskiego, w Warszawie zaś przewodnicy proponują turystom spacerować śladami filmów kręconych w stolicy, w tym produkcji reżyserowanych przez Stanisława Bareję.*

**Kraków**

NOCLEGI

ssm.com.pl

**www.ssm.com.pl**

**KRAKÓW – ZAKOPANE**

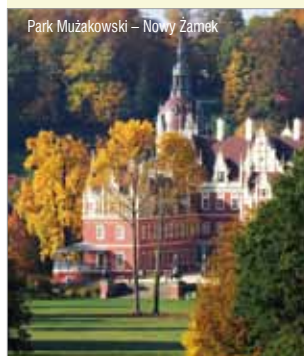
*tanie noclegi dla wycieczek*

<b>KRAKÓW</b> repcja@ssm.com.pl 12 653 24 32	<b>ZAKOPANE</b> zakopane@ssm.com.pl 18 20 66 158
--	--

## Park Mużakowski

Zachwyca pięknymi widokami, efektowną architekturą i wręcz geologicznym rozmachem. Dawna kopalnia Babina – malowniczymi trasami, kolorowymi jeziorkami i niezwykłą przyrodą. W zasięgu są jeszcze inne piękne parki, ogrody, rezerваты, jeziora, plaże. Nawet w sezonie bez trudu znajdziesz tu warunki, by odpocząć i odprężyć się dokładnie tak, jak lubisz najbardziej. Przewodnicy Mużakowscy zapraszają organizatorów turystyki, biura wycieczkowe, szkoły, uczelnie, stowarzyszenia oraz grupy turystów indywidualnych do skorzystania z wyjątkowej oferty. Wycieczki piesze, rowerowe i objazdowe po najpiękniejszych obiektach Łuku Mużakowa.

**Zamów wycieczkę już dziś, zanim ktoś Cię uprzedzi.**



Park Mużakowski – Nowy Zamek



Park Mużakowski – Nysa Łużycka

By uzyskać pomoc w programowaniu swojej wycieczki i rezerwację  
**wejdź na stronę [www.geopark.muzakowski.pl](http://www.geopark.muzakowski.pl)**  
**zadzwoń 530 365 800**  
**napisz [info@luk.muzakowski.pl](mailto:info@luk.muzakowski.pl)**



## Szlaki lasu pierwotnego

*Białowiecki Park Narodowy to nie tylko bogaty świat roślin i zwierząt, również ciekawe dziedzictwo historyczne i kulturowe. Poznajcie tajemnice Puszczy Białowieckiej!*

Przebywanie na łonie natury uważane jest za najzdrowszy sposób na odpoczynek i ładowanie baterii. Wyprawa do parku narodowego to nie tylko relaks, również okazja do obcowania z dziką przyrodą oraz możliwość przebywania w miejscu o wyjątkowych walorach krajobrazowych. Na terytorium Polski znajdują się 23 parki narodowe, czyli obszary zachowane w stanie naturalnym lub zbliżonym do naturalnego, objęte ochroną prawną z uwagi na ich dużą wartość naukową, przyrodniczą, krajobrazową lub kulturową. Który z nich wybrać na wiosenną wyprawę?

Wszystko zależy od indywidualnych preferencji, w tym tego, w jaki sposób najchętniej wypoczywamy na łonie natury: czy wolimy górskie widoki czy raczej krajobraz jeziorny lub rzeczny; czy zadowala nas kameralna przestrzeń czy wolimy parki o dużej powierzchni. My proponujemy odwiedzenie Białowieckiego Parku Narodowego. To bezsprzecznie jeden z najbardziej wyjątkowych obszarów tego typu w Polsce, a przy tym niezwykle atrakcyjny dla odwiedzających i wolny od masowej turystyki.



### TROCHĘ HISTORII

Znajdujący się w województwie podlaskim Białowiecki Park Narodowy powstał w centralnej części Puszczy Białowieckiej – kompleksu leśnego stanowiącego najstarszy las pierwotny w Europie. Obecnie Puszcza zajmuje 150 tys. ha, przy czym na terytorium Polski znajduje się około 42 proc. całego jej obszaru, większa część leży po stronie białoruskiej.

Zanim zdecydowano się na objęcie Puszczy ochroną, przez tysiące lat była zamieszkiwana przez ludzi. Pierwsze ślady ich obecności pochodzą z okresu neolitu (około 4,5 tys. lat temu), o czym świadczą znalezione tam kamienne narzędzia i przedmioty codziennego użytku. W okresie starożytnym i pierwszych wiekach naszej ery na jej obszarze funkcjonowały osady, czego dowodem są m.in. pozostałości cmentarzysk. W późniejszych wiekach kompleks leśny wszedł w skład dóbr kolejnych władców, którzy chętnie urządzali na jego obszarze polowania. Nie zmieniło się to również w okresie zaborów, kiedy Puszcza znalazła się pod carskim panowaniem. Myśl o tym, by chronić bogactwo przyrodnicze kompleksu leśnego, po raz pierwszy pojawiła się w początkach XX w. Zmaterializowano ją w 1921 r., tworząc na części obszaru Puszczy rezerwat. W 1932 r. przekształcono je w „Park Narodowy w Białowieży”, by w kolejnych latach zmienić nazwę na obowiązującą do dziś: Białowiecki Park Narodowy. Tym sposobem Park został drugim – po Pienińskim Parku Narodowym – parkiem narodowym utworzonym na terytorium Polski i jednym z pierwszych na terenie Europy.

### ŻUBR – SYMBOL BIAŁOWIECKIEGO PARKU NARODOWEGO

Białowiecki Park Narodowy utworzono, by chronić obszar ochrony ścisłej Puszczy, tj. jej ostatni





# Białystok na weekend



Białystok – stolica województwa podlaskiego, a zarazem największe miasto północno-wschodniej Polski, to dobry kierunek na weekendowy city-break!

Dzięki krajowej „ósemce” możemy dotrzeć z Warszawy do Białegostoku w niecałe 2 godziny. Dostępne są także pociągi (kursujące co 2 godziny), co sprawia, że Miasto jest na wyciągnięcie ręki. Turyści, którzy tu przyjeżdżają, są zgodni – białostoczanie nie tylko „śledzikują”, ale i smacznie gotują. Regionalne potrawy, takie jak babka ziemniaczana czy kartacze, ucieszą podniebienia najbardziej wymagających.

Nie samym stołem, a raczej – chlebem – człowiek żyje... dlatego warto zapoznać się z miejską ofertą miejsc i wydarzeń kulturalnych. Dokąd skierować pierwsze kroki? Podpowiadamy!

**1.** Nowo otwarte, całoroczne Centrum Informacji Turystycznej przy ul. Legionowej 2 mieści się w budynku z kultowym neonem „Żonkil”. Tam, codziennie, niezależnie od pory roku, otrzymacie garść materiałów pomocnych w zwiedzaniu miasta oraz aktualnych informacji o wydarzeniach i ofercie kulturalnej.

**2.** Zaopatrzeni w niezbędne materiały, wybierzcie się na zwiedzanie wspaniałej barokowej rezydencji hetmana Branickiego – Pałacu Branickich. W prawym skrzydle Pałacu mieści się Muzeum Historii Medycyny i Farmacji, które oferuje zwiedzanie z przewodnikiem wewnątrz pałacowych. Warto również zahaczyć o dziedziniec z Bramą Wielką, tam – w sezonie letnim, można zobaczyć zabytkowy zegar. Swoim pięknem zachwycają również Ogrody Pałacowe z mnóstwem rzeźb i szumiącymi fontannami, pachnącymi kwiatami i drzewkami pomarańczowymi.

**3.** Po spacerze wśród zieleni warto doświadczyć trochę miejskiego gwaru – polecamy wybrać się na tętniący życiem Rynek Kościuszki. Zjecie tam solidny obiad, wypijecie aromatyczną kawę i gorącą czekoladę. Można będzie także skosztować białyśa i buzy, czyli przedwojennych białostockich przysmaków, które odtwarzane są obecnie przez kilku restauratorów w mieście i znalazły się na Kulinarnym Szlaku Dawnego Białegostoku.

**4.** Podróżujecie z dziećmi? Zabierzcie je na poszukiwanie białostockich „WidziMisiów”. To osiem metalowych figurek niedźwiedzi polarnych, umieszczonych w różnych punktach centrum Miasta. Zaśpiewajcie razem z Misiem Bluesmanem, przywitajcie się z Misiową Hetmanową i zastanówcie się,

razem z Misiem Aktorem, co lepsze: „być albo nie być”? Już wiosną kolejne 8 figurek misiów stanie w śródmieściu Białegostoku.

**5.** Wybierzcie się także do Najlepszego Muzeum Europejskiego Roku 2024 – Muzeum Pamięci Sybiru. Zarezerwujcie sobie minimum 2 godziny, aby spokojnie chłonąć wystawy mówiące o dobrowolnych i przymusowych wyjazdach Polaków na „niełudzką ziemię” na przestrzeni stuleci. Muzeum można zwiedzać indywidualnie z audioprzewodnikiem lub zamówić oprowadzanie z przewodnikiem muzealnym [www.sybir.bialystok.pl](http://www.sybir.bialystok.pl)

**6.** Jeśli kiedykolwiek słyszeliście o języku esperanto, to wiedźcie, że to wielokulturowe i wielojęzyczne miasto drugiej połowy XIX wieku było domem Ludwika Zamenhafa, twórcy „języka uniwersalnego”. Znajdźcie pomnik młodego Ludwika, miejsce, gdzie się urodził, i koniecznie odwiedźcie Centrum im. Ludwika Zamenhafa, gdzie można zobaczyć wystawę stałą „Białystok młodego Zamenhafa”.

**7.** Jeśli chodzi o białostocką ofertę kulturalną na wieczór – możemy wybierać z ofert takich instytucji, jak: Opera i Filharmonia Podlaska, Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki, Białostocki Teatr Lalek i scena impresaryjna NIE Teatru. Polecamy wcześniejsze zaopatrzenie się w bilety (np. online przez stronę danej instytucji), bo miejsca rozchodzą się jak ciepłe bułeczki.

Spacerując po Białymstoku, zachwycić się można łąkami kwietnymi, muralami (najstojniejszy z nich to „Dziewczynka z konewką”) oraz śmiałyymi realizacjami nowoczesnej architektury. Mijając świątynie katolickie i prawosławne, zapuszczając się na Osiedle Piasta (znajdziecie tam minaret meczetu białostockich Tatarów) na żywo „dotkniecie” wielokulturowości Miasta. Na koniec pobytu, gwarantujemy, staniecie nie przed pytaniem „czy wrócić do Białegostoku?”, tylko „kiedy?”.





- ▶ zachowany fragment lasu pierwotnego (obecnie Park Narodowy zajmuje 1/6 polskiego obszaru Puszczy) charakteryzujący się dużym bogactwem przyrodniczym. O wyjątkowej wartości Puszczy najlepiej świadczy fakt, że w 1979 r. obszar ten wpisano na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Według oficjalnych danych, w Białowieskim Parku Narodowym występuje 809 gatunków roślin naczyniowych, ponad 3 tys. gatunków roślin zarodnikowych i grzybów, około 200 gatunków mchów, 283 gatunki porostów, ponad 8 tys. gatunków bezkręgowców, około 120 gatunków ptaków lęgowych i 52 gatunki ssaków. Wśród tych ostatnich najważniejsze miejsce zajmuje żubr. Największy ssak lądowy Europy stał się wizytówką i symbolem Parku.

#### Ważne informacje

##### Dokąd w Parku

*Należy pamiętać, że nie wszystkie szlaki turystyczne na terenie Parku Narodowego turyści mogą przemierzać samodzielnie. Obszar objęty ochroną ścisłą w Obrębie Ochronnym Rezerwat (dawny Rezerwat Ścisły), na trasie „Do Dębu Jagiełty”, można przejść wyłącznie pod opieką przewodników turystycznych. Grupa prowadzona przez przewodnika może liczyć maksymalnie 10 osób. Na pozostałych szlakach pieszych i rowerowych oraz ścieżce edukacyjnej „Przez trzy zbiorowiska” można poruszać się bez przewodnika. Zwierzęta mogą towarzyszyć turystom w Parku Narodowym, pod warunkiem że są na smyczy i w kagańcu. Wyjątkiem jest Rezerwat Ścisły i Rezerwat Pokazowy Żubrów.*

Dość wspomnieć, że Puszcza Białowieska była miejscem, w którym uchroniono żubry od wyginięcia, kiedy w pierwszych dekadach XX w. ich populacja znacznie zmalała. Dziś w Polsce – według stanu na koniec 2023 r. – żyje 2820 żubrów, z czego większość, 2626 – na wolności. Około tysiąca sztuk wolnej populacji zamieszkuje obszar Puszczy Białowieskiej, przy czym po stronie polskiej – połowa tej liczby. W innych częściach kraju żubry można spotkać na terenie m.in. Puszczy Knyszyńskiej, Boreckiej, w Bieszczadach oraz w okolicach Drawskiego Pomorskiego.

Odwiedzając Białowieski Park Narodowy nie sposób nie trafić na te majestatyczne zwierzęta. Co prawda natknięcie się na wolno żyjące ssaki podczas przemierzania szlaków Puszczy graniczy z cudem, ale jeśli odwiedzicie Rezerwat Pokazowy Żubrów, wypatrzycie je bez problemów. Znajdują się tam piękne żubry okazy żyjące w warunkach zbliżonych do naturalnych. To zresztą nie jedyni mieszkańcy Rezerwatu, zamieszkują tam również przedstawiciele innych gatunków obecnych w Puszczy Białowieskiej: łośie, jelenie, sarny, dziki, także wilk i ryś. Rezerwat sąsiaduje z nowoczesnym pa-

wilonem edukacyjnym, w którym można bliżej poznać najpopularniejszego mieszkańca tego obszaru, tj. dowiedzieć się nieco o jego anatomii, cechach odróżniających go od innych gatunków, wreszcie prześledzić historię obecności żubrów w wybranych częściach świata. Warto dodać, że pawilon pełni funkcję nie tylko edukacyjną, również wystawienniczą. Odbywają się tu wystawy prac artystów nawiązujących w swojej twórczości do Puszczy Białowieskiej, co pozwala spojrzeć na ten cenny przyrodniczo obszar z nieco innej perspektywy.

#### POZNAJ PUSZCZĘ BIAŁOWIESKĄ

Nie jest to jedyne miejsce, w którym turyści mogą poznać Puszcze Białowieską i jej mieszkańców. Zdecydowanie warto wybrać się do Muzeum Przyrodniczo-Leśnego Białowieskiego Parku Narodowego, które uchodzi za najstarsze muzeum funkcjonujące w rodzimych parkach narodowych. Wizyta w Muzeum to znakomita okazja do zapoznania się z historią, tajemnicami i ciekawostkami dotyczącymi Puszczy Białowieskiej, w tym jej ekosystemu, działalności prowadzonej przez człowieka – od zarania dziejów po dzień dzisiejszy, także badań prowadzonych na jej obszarze i działalności związanej z ochroną tego cennego przyrodniczo obszaru. W muzeum dowiedzie się np., jak wygląda podziemny świat Puszczy; jakie są fazy rozkładu drewna; czym zajmowali się ludzie zamieszkujący tereny Puszczy na przestrzeni wieków. Wszystko to zaprezentowane w nowoczesny i ciekawy dla odwiedzających sposób.

Placówka znajduje się na terenie Parku Pałacowego – kolejnej atrakcji turystycznej Białowieskiego Parku Narodowego. Położony w Białowieży Park Pałacowy był niegdyś myśliwską rezydencją carów rosyjskich, która została tu wzniesiona pod koniec XIX w. Jej sercem był pałac. Ten spłonął podczas II wojny światowej. Dziś w jego miejscu znajduje się Muzeum oraz siedziba dyrekcji Parku Narodowego. Z dawnego kompleksu zostały budynki gospodarcze, w tym Dom Zarządu, Dom Marszałkowski, Dom Jegierski i Dom Szoferów, także sam Park zaprojektowany w stylu angielskim przez Waleriana Kronenberga. Spacer po Parku to okazja do zobaczenia kilku ciekawych obiektów: drewnianego dworku z 1845 r. będącego najstarszym budynkiem w Białowieży; obelisku z piaskowca stanowiącego najstarszy zabytek w mieście, także grupy dębów szypułkowych liczących ponad 250 lat.

Wizyta w Bieszczadzkiem Parku Narodowym nie może się obejść bez spacerów po Puszczy! Na jej obszarze wytyczono kilka ścieżek o różnej długości: rowerowych, pieszych, a zimą – narciarskich. Gorąco zachęcamy do ich przemierzania, by na własne oczy zobaczyć, jakie skarby kryje ten niezwykły kompleks.







## POWIAT WARSZAWSKI ZACHODNI

**Zapraszamy do odkrywania walorów powiatu warszawskiego zachodniego. Turyści odnajdą tu ciekawe ślady przeszłości, liczne zabytki architektury sakralnej i pałacowej, miejsca pamięci narodowej, a także wspaniałe tereny do pieszych i rowerowych wycieczek.**

**P**owiat Warszawski Zachodni dzięki swemu położeniu jest jednym z bardziej interesujących regionów w Polsce. Jest to region, w którym można odnaleźć ślady przeszłości, liczne zabytki architektury, jak również niezwykle atrakcyjne tereny turystyczno-rekreacyjne i inwestycyjne. Powiat Warszawski Zachodni zajmuje obszar 533 km<sup>2</sup>, zamieszkiwany przez ponad 120 tys. osób. Tworzą go trzy gminy miejsko-wiejskie: Łomianki, Błonie i Ożarów Mazowiecki oraz cztery gminy wiejskie: Izabelin, Kampinos, Leszno i Stare Babice. Warto parę słów poświęcić historii tych terenów. Badania archeologiczne wykazały, że ziemie naszego powiatu były zamieszkiwane już 10 tys. lat temu. Ostatnio, w rejonie Zaborowa, w gm. Leszno, odnaleziono ślady osady sprzed 2 tys. lat. Na terenie powiatu jest wiele pozostałości pradawnego hutnictwa – tzw. dymarek, czyli pieców do wytopu żelaza z rud dar-

niowych. Na ponad 30 proc. jego terytorium znajduje się Kampinoski Park Narodowy – Światowy Rezerwat Biosfery UNESCO objęty programem Natura 2000. Puszcza Kampinoska to niezwykle sanktuarium przyrody; liczące sobie ponad 38,5 tys. ha jest unikatem w skali europejskiej i powoduje, że w naszym powiecie panuje zdrowy klimat. Są tu doskonałe warunki do aktywnej turystyki i rekreacji.

Nasz powiat łączy w sobie aspekty ekologiczne z wielkomiejskimi, tereny silnie zurbanizowane z rozległymi przestrzeniami Mazowsza, co powoduje, że każdy znajdzie tu coś interesującego dla siebie. Turyści odnajdą tu ciekawe ślady przeszłości, liczne zabytki architektury sakralnej i pałacowej, miejsca pamięci narodowej, a także wspaniałe tereny do pieszych i rowerowych wycieczek.

Zapraszamy Państwa do odwiedzenia Powiatu Warszawskiego Zachodniego!

Starostwo Powiatu Warszawskiego Zachodniego  
ul. Poznańska 129/133, 05-850 Ożarów Mazowiecki  
[www.pwz.pl](http://www.pwz.pl)  
facebook\powiatwarszawskizachodni





## Weekend w spa

*Nie od dziś wiadomo, że jeśli chcemy jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem, powinniśmy zapewnić naszemu organizmowi odpowiednią ilość snu, ruchu i dostarczać zbilansowane posiłki.*

Niestety, w dzisiejszych czasach – naznaczonych pośpiechem, rosnącymi oczekiwaniami otoczenia – stosowanie się do tych zasad nie zawsze wystarcza, dlatego lekarze apelują, abyśmy zadbali również o nasze samopoczucie, zachowując zdrowy balans między pracą a sferą prywatną, zwalniając tempo życia, a przede wszystkim redukując stres – jedną z głównych przyczyn wielu chorób cywilizacyjnych. Dopiero takie holistyczne podejście zwiększy nasze szanse na pozostanie w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, a przy okazji zagwarantuje, że będziemy lepiej przygotowani na wyzwania dnia codziennego – dziś, bardziej niż dotąd, potrzebna jest nam umiejętność wypoczynku. Sposobów, w jakie można to robić, jest bez liku. Jednych relaksuje medytacja, spacer, innych lektura ciekawej książki, gotowanie lub obejrzenie dobrego filmu, jeszcze innych – aktywność fizyczna, majsterkowanie, prace plastyczne lub w ogrodzie. My proponujemy wizytę w spa.

### DO SPA PO RELAKS I UKOJENIE NERWÓW

W ostatnich kilkunastu latach spa – rozumiane jako miejsce, w którym wykonywane są zabiegi ukierunkowane na pielęgnację skóry i poprawę stanu zdrowia – robi w Polsce oszałamiającą karierę. Salony i ośrodki spa funkcjonują praktycznie w każdym większym i mniejszym mieście. Od naszych upodobań, zasobności portfela i ilości czasu, jakim dysponujemy, zależy, z którego punktu skorzystamy i w jakim zakresie. Nawet pojedynczy zabieg w salonie spa może kojąco podziałać na nasze samopoczucie, ale jeśli chcemy się naprawdę zrelaksować i porządnie zadbać o zdrowie, warto rozważyć organizację dłuższego wypadu do spa, najlepiej poza miejscem swojego zamieszkania. To pozwoli po pierwsze zmienić otoczenie i nabrać dystansu do problemów dnia codziennego (a nawet o nich zapomnieć), po drugie bardziej kompleksowo podejść do pielęgnacji ciała i umysłu. Idealnie byłoby zafundować sobie minimum tygodniowy wypoczynek w spa, ale jeśli nie ma takiej możliwości, wystarczy nawet weekend. Obecnie usługi tego typu oferuje wiele hoteli. Nie ma więc przeszkód, by połączyć dbanie o zdrowie z relaksem, zwłaszcza jeśli obiekt jest zlokalizowany w miejscu o dużych walorach przyrodniczych i klimatycznych. Wtedy można zabiegi pielęgnacyjne przeplatać zwiedzaniem lokalnych atrakcji czy rozkoszowaniem się pięknymi widokami, co zwiększy efekt terapeutyczny wyjazdu, a przy okazji podniesie jego atrakcyjność.

### MASAŻ DOBRY NA WSZYSTKO

Oferta spa rodzimych salonów i ośrodków jest bardzo szeroka. Najbardziej rozpowszechnione są wszelkiego rodzaju masaże: od tych najbardziej podstawowych, jak masaż klasyczny (polecany osobom zapracowanym, zmęczonym), relaksacyjny (wskazany u osób, które chcą rozluźnić napięte mięśnie) czy sportowy (przyspieszający regenerację mięśni, ścięgien i więzadeł po wysiłku fizycznym wskazany w przypadku sportowców oraz osób amatorsko uprawiających sporty), przez bardziej zaawansowane, jak np. masaż wyszczuplający i antycellulitowy (wspomagające procesy modelowania sylwetki), po najbardziej wyszukane,







odnoszące się np. do medycyny Wschodu. W tej ostatniej grupie znajduje się np. masaż balijski, będący połączeniem akupresury, aromaterapii, refleksologii i ajurwedy; masaż gorącymi kamieniami bazaltowymi odwołujący się do teorii przepływu energii przez organizm zalecany osobom chcącym rozluźnić napięcie mięśniowe, usunąć toksyny z organizmu czy zredukować stres; lub też masaż bańką chińską wskazany u osób walczących z nadwagą, cellulitem lub rozstępami. Osobną kategorię stanowią masaże głowy poprawiające ukrwienie tej części ciała i wzmacniające cebulki włosów oraz masaże twarzy stosowane na poprawienie jędrności skóry, jej kolorytu i owalu twarzy. W ostatnich latach dużą popularnością wśród osób korzystających ze spa jest masaż twarzy mający japoński rodowód – Kobido o działaniu liftingującym (jest ponoć alternatywą dla zabiegów medycyny estetycznej) polecany osobom, które chcą spowolnić procesy starzenia się skóry.

#### KĄPIELE, PEELINGI I MASKI

Nie samymi masażami gabinety spa stoją. W ich ofercie znaleźć można również szeroką gamę zabiegów i rytuałów o działaniu nawilżającym, relaksującym, oczyszczającym czy odmładzającym. To różnego rodzaju peelingi kawitacyjne, okłady oraz maski wykonywane z wykorzystaniem m.in.

alg, olejków eterycznych, czekolady i gliniek, które działają kojąco na całe ciało lub jego poszczególne partie, wpływając na ich wygląd i jędrność. Co ważne, wiele gabinetów dysponuje autorską paletą zabiegów, więc oferta tego typu na rynku jest bardzo zróżnicowana.

Uzupełniają ją różnego rodzaju kąpiele, np. piwna, wskazana dla osób o suchej, dojrzałej skórze, wymagającej nawilżenia; w mleku (zwana też kąpielą Kleopatry), która oczyszcza skórę z martwego naskórka, łagodzi stany zapalne i oparzenia słoneczne oraz wygładza skórę; w winie, pomagająca w walce z cellulitem i tkanką tłuszczową; lub też kąpiel borowinowa, mająca działanie relaksujące, ale i wspierająca leczenie stanów zapalnych i schorzeń, np. stawów oraz chorób kobiecych.

#### ZABIEGI KUPUJ W PAKIECIE

Powyższe zestawienie nie wyczerpuje katalogu zabiegów oferowanych przez gabinety spa. Co istotne, dla wygody klientów klienci mogą skorzystać z gotowych pakietów dedykowanych konkretnym grupom odbiorców, np. parom, seniorom, sportowcom, a nawet dzieciom, lub z pakietów odpowiadających konkretnym potrzebom (np. relaksujące, odchudzające itp.), dzięki czemu wybór zabiegów z gamy oferowanych w danym gabinecie jest dużo prostszy, nierzadko również korzystny cenowo.

#### Ważne informacje


*Wizyta w spa jest rekomendowana osobom przemęczonym, potrzebującym odpoczynku i rozluźnienia napięcia mięśniowego, np. po wysiłku fizycznym czy w wyniku długotrwałego stresu – jednym słowem wszystkim. W praktyce przy wybranych zabiegach, m.in. masażach, stosuje się pewne ograniczenia. Przeciwwskazaniem są choroby nowotworowe (w okresie chemioterapii i 5 lat po jej zakończeniu), choroby związane z osłabioną krzepliwością krwi i krwotokami; choroby serca; zaawansowana cukrzyca; choroby nerek; choroby skóry, w tym niezagojone rany; podwyższona temperatura i ciąża.*

#jeden  
bilet  
cztery  
muzea!

Kup bilet do Muzeum  
„Panorama Racławicka”

i zwiedzaj za darmo  
pozostałe oddziały!

Z biletem do Muzeum „Panorama Racławicka” zwiedzają Państwo bezpłatnie wystawy stałe Muzeum Narodowego we Wrocławiu, Muzeum Etnograficznego i Muzeum Sztuki Współczesnej Pawilonu Czterech Kopuł w ciągu 3 miesięcy od daty zakupu biletu.

 Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

Muzeum Narodowe we Wrocławiu jest instytucją kultury prowadzoną przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego



Muzeum „Panorama Racławicka”  
ul. J. E. Purkyniego 11  
50-155 Wrocław



## Odkrywaj regionalne smaki

***Kuchnia Lubelszczyzny odzwierciedla wielokulturowy charakter tego regionu. Przekonacie się o tym, biorąc udział w kulinarnych wydarzeniach i odwiedzając kulinarne muzea województwa lubelskiego.***

Jak wskazują różne badania, turyści coraz chętniej podróżują za smakami: stołują się w lokalach serwujących przysmaki charakterystyczne dla danego regionu, odwiedzają miejsca, w których kulturuje się kulinarne tradycje, i poznają twórców produktów lokalnych – wszystko po to, by doświadczyć odwiedzanej destynacji wszystkimi zmysłami, a przy okazji zgłębić jej najbardziej charakterystyczny i niepowtarzalny element – kulinaria. Regionem ciekawym z tego punktu widzenia jest z pewnością Lubelszczyzna, w kuchni której można odnaleźć wpływy różnych narodowości. Różnorodność tę można poznawać na różne sposoby, na przykład odwiedzając muzea poświęcone wybranym lubelskim przysmakom.

Jedno z takich muzeów znajduje się w Lublinie. Chodzi o Regionalne Muzeum Cebularza, które popularyzuje wiedzę o najslynniejszej przekąsce regionu, równocześnie zaznajamia z historią samego miasta. Wytrawny placek z cebulką i makiem rozsławili w XIX w. miejscowi Żydzi. Wkrótce stał się znany na całej Lubelszczyźnie. Gospodarze muzeum: Esterka i piekarz Franek, podczas in-

teraktywnego pokazu przybliżają turystom historię wypieku i zdradzają przepis na cebularz. Odwiedzający mogą też spróbować swoich sił jako piekarze, wykonując własny cebularz. To najmiłsza, a na pewno najsmaczniejsza pamiątka po wycieczce w tym miejscu.

Innym charakterystycznym produktem Lubelszczyzny jest kogut z Kazimierza Dolnego, czyli wypiek z maślano-drożdżowego ciasta, który kształtem przypomina koguta. Dlaczego akurat tego ptaka? Miejscowa legenda głosi, że dawno temu w miasteczku pojawił się diabeł. Kazimierz Dolny zauroczył go do tego stopnia, że postanowił się w nim osiedlić. Diabeł żywił się kogutami. Jeden z nich, chcąc uniknąć losu, jaki spotkał jego pobratymców, postanowił podstępem wypędzić diabła z miasteczka. Podstęp polegający na skropieniu nory, w której mieszkał diabeł, wodą święconą (pomogli mu w tym zakonnicy) się udał. Po diable nie było śladu. Na pamiątkę jego wypędzenia w Kazimierzu zaczęto wypiekać koguty. Przekąska szybka stała się symbolem miasta, a jej skosztowanie jest uznawane za obowiązkowy punkt wizyty w Kazimierzu. Wypiek może być wykorzystany jako pieczywo śniadaniowe lub przekąska do kawy czy herbaty, a po ususzeniu sprawdzi się jako dekoracja. Wizyta w Muzeum Koguta i Kazimierskich Tradycji Kulinarnych to znakomita lekcja historii na temat wypieku (przy okazji cenna lekcja jego wyplatania), ale nie tylko. Turyści mają okazję poznać tajniki lokalnej kuchni i zaznajomić się z innymi kazimierzowskimi specjałami.

Powyższe muzea nie wyczerpują bynajmniej katalogu atrakcji kulinarnych regionu. Amatorzy lokalnych smaków mogą wziąć udział w licznych imprezach i wydarzeniach kulinarnych, które odbywają się w różnych miejscach Lubelszczyzny.

Sporo z nich jest organizowanych w stolicy regionu, przede wszystkim jesienią. We wrześniu Lublin jest gospodarzem Europejskiego Festiwalu Smaku – to bodaj największe wydarzenie kulinarne w regionie będące połączeniem festiwalu sztuki z festiwalem kulinarnym wypełnionym degustacjami i lekcjami pokazowymi dotyczącymi kuchni lubelskiej, regionalnej i polskiej. W październiku warto wziąć udział w Lubelskich Targach Piv Rzemieślniczych, które są dobrą okazją do zaznajomienia się z ofertą rodzimych







## WEEKEND W POLSCE

browarów i posmakowania najróżniejszych rodzajów piwa. W listopadzie odbywa się natomiast Festiwal Kuchnia inspiracji. Jego ideą jest zaprezentowanie w nowoczesnej odsłonie lokalnego dziedzictwa kulinarnego.

W kalendarzu wydarzeń kulinarnych Lubelszczyzny obecny jest też Janów Podlaski. Tam w lipcu organizowane jest Janowskie Święto Ziół. To znakomita sposobność do pogłębienia wiedzy o ziołach i ich wszechstronnym wykorzystaniu w kuchni, kosmetyce, a nawet jubilerstwie, podczas odbywających się wtedy warsztatów i prezentacji. 11 listopada na Zamku Janów Podlaski odbywa się natomiast Festiwal Kuchni Świętego Marcina, w czasie którego można skosztować dań z gęsiny oraz innych regionalnych specjałów, a przy okazji spędzić czas na zabawie.

Dla odmiany Janów Lubelski jest gospodarzem Festiwalu Kaszy „Gryczaki”. Podczas odbywającej się w sierpniu imprezy wystawcy wyczarowują z niej najróżniejsze potrawy. I choć kasza króluje podczas „Gryczaków”, w czasie trwania kulinarnego święta można się zaopatrzyć również w inne lokalne specjały tego zakątka Lubelszczyzny. We wrześniu warto zaś wybrać się do Białej Podlaskiej na Biały Festiwal Sękaczy. Wydarzenie poświęcone cha-



rakterystycznemu podlaskiemu przysmakowi obejmuje m.in. pokaz wypieku sękacza, wybór najpiękniejszego sękacza i degustację ciasta.

Wielbiciele trunków również znajdą na Lubelszczyźnie wydarzenia dla siebie. Rekomendujemy udział w Ogólnopolskim Święcie Chmielarzy i Piwowarów „Chmielaki” odbywającym się w sierpniu w Krasnymstawie. Impreza o długich, ponad 50-letnich tradycjach kierowana jest do konsumentów i branży browarniczej. Amatorzy wina są mile widziani w Janowcu podczas tamtejszego majowego Święta Wina, w Kazimierzu Dolnym na lipcowym Kazimierzowskim Festiwalu Wina, a w sierpniu na Zamojskim Winogranii w Zamościu.



Park Narodowy  
Gór Stołowych

**ekocentrum**  
Parku Narodowego Gór Stołowych



Interaktywna ekspozycja  
o przyrodzie i historii Gór Stołowych

Zapraszamy codziennie z wyjątkiem poniedziałków.  
Rezerwacja wizyt na [ekocentrum.pnsgs.com.pl](http://ekocentrum.pnsgs.com.pl). Wstęp bezpłatny.  
Kudowa Zdrój, ul. Słoneczna 31a, [ekocentrum.pnsgs.com.pl](http://ekocentrum.pnsgs.com.pl)



## Spacerkiem przez kulturę

***Oferta muzealna Polski jest spora, a co najważniejsze – zróżnicowana. Zachęcamy do odwiedzania muzeów w czasie podróży po kraju. To dobry sposób na poznanie Polski i jej bogactwa przyrodniczego i kulturowego.***

*M*ówi się, że podróże kształcą, a skoro tak – żadna podróż, ani mniejsza, ani większa, nie może się obyć bez wizyty w muzeum. To przecież prawdziwe skarbnice wiedzy na temat danego miejsca, wybranego zjawiska czy zagadnienia! Na obszarze Polski znajduje się obecnie około tysiąca tego rodzaju placówek i wciąż powstają nowe. Nie ma się co dziwić – świat idzie do przodu, więc tematów, którym można byłoby poświęcić wystawę, systematycznie przybywa. Na kartach niniejszej publikacji nie podejmujemy się opisanie oferty wszystkich muzeów w Polsce, chcemy was zapoznać z kilkoma wybranymi. To obiekty duże i małe, o różnym charakterze i tematyce, łączy je to, że w interesujący sposób zaznajamiają odwiedzających z daną problematyką, przy tym są na tyle uniwersalnie, jeśli chodzi o przekaz, że ich oferta trafi do zarówno młodszych, jak i starszych turystów. Mamy nadzieję, że nasze rekomendacje zachęcą was do tego, by którąś z tych placówek (a najlepiej wszystkie) odwiedzić osobiście podczas podróży.

### MUZEUM NARODOWE WE WROCŁAWIU

Muzeum zlokalizowane malowniczo nad Odrą jest jedną z najważniejszych placówek muzealnych nie tylko w regionie, ale i w kraju. Zawiera bogatą kolekcję (która jest stale powiększana) – ponad 200 tys. artefaktów – reprezentujących wszystkie dziedziny sztuki z różnych epok. Zbiory obejmują m.in. rzemiosło od czasów antycznych po XX w., rzeźbę kamienną i drewnianą, malarstwo śląskie, polskie i europejskie oraz zbiory książek i dokumentów. Imponująca kolekcja bazuje na artefaktach dostarczonych z regionu, zbiorów dawnych muzeów niemieckich, także lwowskich galerii sztuki. Dla wygody odwiedzających podzielono je na sześć galerii stałych: „Śląska rzeźba kamienna XII–XVI wieku”, „Sztuka śląska XIV–XVI wieku”, „Sztuka śląska XVI–XIX wieku”, „Sztuka polska XVII–XIX wieku”, „Sztuka europejska XV–XX wieku” oraz „Cudo-Twórcy”.

Muzeum Narodowe ma trzy oddziały: Muzeum Etnograficzne, Muzeum Sztuki Współczesnej oraz Muzeum „Panorama Racławicka”. Ostatni z nich udostępnia odwiedzającym jedno z najstojniejszych polskich dzieł sztuki: obraz „Bitwa pod Racławicami” namalowany pod koniec XIX w. przez zespół malarzy pod kierunkiem Jana Styki i Wojciecha Kossaka. Panoramę namalowano, by „upamięt-



nić tradycje narodowe w setną rocznicę insurekcji kościuszkowskiej”. Podziwianie imponujących rozmiarów obrazu (15x114 m) to dobry pretekst do bliższego poznania jego twórców oraz burzliwych losów, jakie spotkały malunek po II wojnie światowej aż do lat 80. XX w., kiedy to znalazł swoje miejsce w muzealnych przestrzeniach.

### MUZEUM KSIĄŻĄT CZARTORYSKICH W KRAKOWIE

Miłośnikom sztuki, zwłaszcza dawnej, warto polecić krakowskie Muzeum Książąt Czartoryskich. Placówka jest jednym z najstarszych tego typu





## WEEKEND W POLSCE

obiektów w kraju. Otwarto ją pod koniec XIX w., bazując na kolekcji pamiątek narodowych, którą w 1801 r. rozpoczęła w Puławach, w rodzinnych włościach, księżna Izabela Czartoryska. XX w., zwłaszcza czas II wojny światowej, był okresem wielu zawirowań dla muzealnych zbiorów. Ostatecznie jednak udało się rozwiązać problemy i uregulować kwestie prawne, co doprowadziło do tego, że od 2016 r. kolekcja jest własnością Skarbu Państwa, a od 2017 r. Muzeum stało się oddziałem Muzeum Narodowego w Krakowie i pozostaje nim do dziś. W przestrzeniach muzealnych gromadzone są sztuka starożytna i militaria, grafiki, europejskie i islamskie rzemiosło artystyczne z różnych epok, wreszcie dzieła malarstwa europejskiego z XIII do XVIII w. Odwiedzający Muzeum mogą skorzystać z trzech ścieżek zwiedzania. „Sale Czartoryskich” to ścieżka, która za pomocą portretów rodzinnych, pamiątek i przedmiotów codziennego użytku kreśli portret rodu Czartoryskich i przybliży sylwetki jego poszczególnych członków; „Sztuka czasów Rembrandta i Dama z gronostajem” gromadzi dzieła sztuki europejskiej, ze szczególnym uwzględnieniem malarstwa holenderskiego, będące świadectwem epoki. To tu znajdują się najcenniejsze dzieła w muzealnych zbiorach: „Dama z gronostajem” autorstwa Leonarda da Vinci oraz „Krajobraz z mi-

łośniernym Samarytaninem” Rembrandta van Rijna; „Sztuka średniowieczna” prowadzi zaś przez znakomite dzieła wczesnego malarstwa włoskiego, rzeźby średniowiecznej, prezentuje też kolekcję przedmiotów wykonanych z kości słoniowej.

### MUZEUM II WOJNY ŚWIATOWEJ W GDAŃSKU

Muzeum przybliżające jeden z najtragiczniejszych konfliktów zbrojnych XX w. nie bez przyczyny znajduje się w Gdańsku. Właśnie tam, na Westerplatte, Niemcy rozpoczęli II wojnę światową, kiedy rano 1 września 1939 r. oddali salwy z pancernika Schleswig-Holstein. Odwiedzający Muzeum mają okazję poznać bliżej przyczyny wybuchu wojny i skutki, jakie wywołała, prześledzić jej przebieg i najważniejsze momenty, wreszcie zapoznać się z uczestnikami: zarówno sprawcami, ofiarami, jak i bohaterami walk. Muzeum przypomina i te najgłośniejsze nazwiska, i mniej znanych uczestników wojny, których często pomija się w przekazach medialnych. Wszystko to ukazane w ramach nowoczesnej wystawy, będącej jedną z największych ekspozycji dotyczących wojny. Problematykę przedstawiono za pomocą ponad 3 tys. artefaktów, w tym archiwalnych zdjęć, filmów i przedmiotów codziennego użytku, oraz stanowisk multimedialnych z interaktywnymi

#### Ważne informacje

„Panorama Raclawicka” jest artystyczną wizją przebiegu bitwy pod Raclawicami (1794 r.) – potyczki stoczonej przez wojska powstańcze pod wodzą Tadeusza Kościuszki z rosyjskim wojskiem dowodzonym przez gen. Aleksandra Tormasowa. Na obrazie przedstawiono najważniejsze zdaniem autorów momenty tego zrywu, nie zachowując jednak chronologii wydarzeń. W powstaniu obrazu zaangażowani byli, poza Janem Styką i Wojciechem Kossakiem, również Ludwik Boller, Tadeusz Popiel, Zygmunt Rozwadowski, Teodor Axentowicz, Włodzimierz Tetmajer, Wincenty Wodzinowski i Michał Sozański. 9 miesięcy zajęło im ukończenie dzieła, które do dziś pozostaje jednym z największych obrazów na świecie.



MUZEUM  
OSCYPKA  
ZAKOPANE

## MUZEUM OSCYPKA



### POKAZY WYROBU OSCYPKA SKLEP Z ORYGINALNYMI SERAMI GÓRALSKIMI

W SPRZEDAŻY MAMY PRAWDZIWE, CERTYFIKOWANE OSCYPKI  
Z ZAWARTOŚCIĄ OWCEGO MLEKA: 60% \* 80% \* 100%\*

OD MAJA DO KONCA GRUDNIA LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

ZOBACZ JAK NA TWOICH OCZACH POWSTAJE OSCYPEK  
ZRÓB WŁASNORĘCZNIE SWÓJ SEREK

Pokazy WYROBU Oscypka dla grup zorganizowanych i Gości indywidualnych.  
ul. Jagiellońska 28, 34-500 Zakopane

SPRĄDZ DOSTĘPNE TERMINY POKAZÓW NA

[www.muzeumoscypka.pl](http://www.muzeumoscypka.pl)



- ▶ mapami, które pozwalają w jeszcze większym stopniu zgłębić temat. Wystawa podzielona jest na trzy bloki narracyjne: „Droga do wojny”, „Groza wojny” i „Długi cień wojny”, które pogrupowano w 18 sekcji tematycznych. Ekspozycja znajduje się w podziemiach Muzeum. W wieży, mającej postać pochylonego graniastosłupa, znajdują się natomiast czytelnia oraz sale edukacyjne, gdzie odbywają się spotkania nawiązujące do tematyki Muzeum.

### Ekocentrum Parku Narodowego Gór Stołowych w Kudowie-Zdroju

Park Narodowy Gór Stołowych to jeden z najbardziej oryginalnych, jeśli chodzi o krajobraz, parków narodowych w kraju. Tworzą go charakterystyczne skalne ściany i najróżniejszych kształtów formacje powstałe z piaskowców – szczeliny, labirynty. W tych ciekawych formach przyrody żyje wiele gatunków roślin i zwierząt, by wspomnieć jelenie, lisy, sarny, borsuki, kuny i łasice oraz nietoperze.

Chcąc promować wśród turystów Park i jego bogactwo geologiczno-przyrodnicze, dyrekcja Parku Narodowego Gór Stołowych zdecydowała o utworzeniu Ekocentrum. Placówka edukacyjno-muzealna powstała w drugiej dekadzie XXI w., w miejscu funkcjonującego wcześniej Muzeum Żaby. Muzeum to, w ciekawy sposób przybliżało turystom wyjątkowe płazy: z jednej strony ich życie i ekosystem, w jakim się poruszają, z drugiej – znaczenie w kulturze masowej. Ekocentrum jest ukierunkowane na szerzenie wśród odwiedzających wiedzy na temat przyrody i geologii Gór Stołowych, co czyni za pośrednictwem ciekawej ekspozycji, jak również organizując różnego rodzaju warsztaty i prelekcje.

### Muzeum Oscypka, Zakopane

Nie ma chyba bardziej znanego produktu lokalnego charakterystycznego dla Podhala niż oscypek. Wędzony ser owczy (z domieszką mleka krowiego) chętnie spożywają nie tylko mieszkańcy tego regionu, również turyści odwiedzający podhalańskie miejscowości. Sławy oscypkowi pozazdrościły inne regiony Polski, dlatego na sklepowych półkach w całym kraju roi się od mało udanych oscypkowych podróbek.

Mieszkańcy Podhala, chcąc chronić swój kulinarny skarb, utworzyli Muzeum Oscypka, którego misją jest szerzenie wiedzy o tym serowym góralskim przysmaku. Zakopiańska placówka organizuje pokazy produkcji oscypków, w czasie których pod okiem doświadczonych baczów turyści mogą je samodzielnie wykonać. Sztuka to trudna, bowiem ser góralski jest produkowany według tradycyjnych receptur, a zatem przy wykorzystaniu używanych od wieków sprzętów pasterskich. Warsztaty to znakomita sposobność do poznania fascynującej historii tego smakołyku, który na polskich ziemiach pojawił się dzięki wołoskim pasterzom. Z XV w. pochodzą pierwsze polskie wzmianki o oscypkach, a z połowy XVIII w. – pierwsza receptura, jak wykonać ser. Temu przepisowi baczowie są wierni do dziś. W 2008 r. produkcja oscypka została uregulowana, ponieważ przysmak otrzymał Chronioną Nazwę Pochodzenia. Oznacza to, że może być wytwarzany jedynie na wybranych obszarach województw śląskiego i małopolskiego. Wizyta w Muzeum to również dobra okazja do poznania innych charakterystycznych dla Podhala wyrobów serowych: bryndzy i bundzu. Chętni mogą zakupić sery w muzealnym sklepiku.





# BOCHNIA – MIASTO SOLI – ZAPRASZA!

**B**ochnia to miasto, gdzie historia splata się z nowoczesnością, a tajemnicze zakątki kryją niezwykle historie i atrakcje. Odwiedzając Bochnię wkroczysz do najstarszego miasta w Małopolsce, które otrzymało swe prawa w 1253 r., na 4 lata przed samym Krakowem. Stało się to za sprawą odkrycia tutaj soli kamiennej – co nastąpiło jeszcze wcześniej, bo w 1248 roku.

Wpisana na listę dziedzictwa UNESCO **Kopalnia Soli Bochnia**, będąca obecnie jednym z najważniejszych ośrodków turystycznych regionu, jest najdłużej działającym nieprzerwanie zakładem wydobywczym w Europie, przyciągając turystów z całego świata. Obiekt oferuje odwiedzającym kilka tras turystycznych oraz wiele atrakcji, w tym: dwie trasy multimedialne, przejazd podziemną kolejką, przeprawę łodziami, zajęcia edukacyjne, gry integracyjne. W bocheńskiej żupie można również spędzić noc w ogromnej sypialni, zorganizowanej w komorze Ważyn – największym podziemnym pomieszczeniu w Europie wykonanym przez człowieka. Mieści ona nawet dyskotekę i boisko sportowe na głębokości aż 250 metrów pod ziemią!

Bochnia to nie tylko żywa historia budowana na soli. Miłośników sztuki na pewno zainteresuje bogata ekspozycja zgromadzona w **Muzeum im. Stanisława Fischera**. Mieści się ono w dawnym gmachu klasztoru oo. Dominikanów, będącym jednym z najcenniejszych zabytków architektonicznych Bochni. Wśród 20 tys. eksponatów znajdują się liczne obrazy polskich artystów: Jacka Malczewskiego, Włodzimierza Tetmajera, Olgi Boznańskiej, Ludwika Stasiaka, Marcina Samlickiego i innych.

W Bochni działa również **Muzeum Motyli „Arthropoda”**, posiadające największą w Polsce stałą ekspozycję liczącą ponad 6,5 tysiąca okazów z Afryki Środkowej, Australii i wielu wysp odległej Oceanii, Ameryki Północnej, Środkowej i Południowej, Europy, Azji i regionu orientального.

Zapraszając do Bochni koniecznie trzeba wspomnieć o Rynku oraz jego najbliższym otoczeniu, które za sprawą wielomilionowych inwestycji związanych z rewitalizacją zmieniło swoje oblicze. Nowe przestrzenie zachęcają do spacerów i spędzania w nich wolnego czasu. Główny plac miejski warto odwiedzić też wieczorem, by zobaczyć pokazy **multimedialnej fontanny**.

W sąsiedztwie średniowiecznego Rynku wznosi się majestatyczna **Bazylika św. Mikołaja** z cudownym obrazem Matki Boskiej Różańcowej. Znajduje się w niej również Kaplica św. Kingi – patronki górników solnych, nawiązująca do wystroju kościoła Mariackiego w Krakowie, zaprojektowana przez samego Jana Matejkę.

Bochnia urzeka ilością zieleni, a odwiedzający to górnicze miasto mają wiele okazji do aktywnego wypoczynku. Warto tu wspomnieć o zabytkowych **Plantach Salinarnych, Placu Turka i Rodzinnym Parku Uzbornia**, oferujących kilka kilometrów ścieżek spacerowych, place zabaw, boiska sportowe, zielone siłownie i inne atrakcje. W letnie niedzielne popołudnia na Plantach Salinarnych można usłyszeć, jak za dawnych lat, górniczą orkiestrę koncertującą w Altanie.

**Tężnia Solankowa** przy Plantach Salinarnych, która jest największym w regionie obiektem tego typu dostępnym dla wszystkich nieodpłatnie, to nie tylko bardzo atrakcyjna wizualnie konstrukcja. Inhalacje przy tężni solankowej pozwalają na „odtrucie” organizmu, który na co dzień narażony jest na kontakt z zanieczyszczonym powietrzem. Mikroklimat wokół tężni korzystnie wpływa również na profilaktykę i leczenie

zapalenia zatok, rozedmy płuc, nadciśnienia tętniczego, alergii, nerwicy wegetatywnej, a nawet w przypadku ogólnego wyczerpania. Jej walory docenią również osoby zmagające się z chorobami tarczycy.

Obok tężni, wyposażonej również w komorę inhalacyjną, znajdują się tereny rekreacyjno-sportowe: plac zabaw, zielona siłownia oraz boiska sportowe. Naprzeciw obiektu, w budynku dawnej salinarnej Kuźni, znajduje się nowoczesne Centrum Informacji Turystycznej, w którym można uzyskać informacje o ofercie kulturalnej i turystycznej Bochni i regionu.

**Bochnia zaprasza Cię do odkrycia swoich tajemnic i smaków, obiecując niezapomniane przeżycia i wrażenia!**

## POZNAJ BOCHEŃSKIE SMAKI

Podczas odkrywania tajemnic Bochni warto też delektować się miejscowymi smakami w licznych restauracjach i cukierniach, gdzie sól nadaje potrawom niezwykle aromatu, a słodkie przysmaki kuszą niepowtarzalnym smakiem. Wśród nich są też słone lody i czekolada z kawałkami soli!

Smakoszy kawy niech zainspiruje fakt, że w Bochni i jej najbliższej okolicy działają aż 4 palarnie. Niepowtarzalny smak tego napoju, pochodzący z rzemieślniczych produkcji, docenią nawet wytrawni kawosze.







# Mazo czas

25<sup>lat</sup> Mazowsze ODPOCZNIJ  
NA MAZOWSZU

[www.mazowsze.travel](http://www.mazowsze.travel)

 @Mazowsze.serce.Polski