



# MAZOWSZE W HARMONII Z NATURĄ

BARBARA TEKIELI



© DWORZASZCZANEK

◀ Region grójecki to tzw. Największy Sad Europy ▲ Nad Bugiem znajdują się ciekawe szlaki rowerowe

« Mazowsze, serce Polski, to idealne miejsce na wypoczynek w otoczeniu przyrody, niezwykłych zabytków i magicznych miejsc. Wiosna sprzyja wypadom poza miasto w poszukiwaniu ciszy, spokoju i pozytywnej energii, ale też mobilizuje do zadbania o zdrowie. Od jakiegoś czasu w modzie jest zdrowy styl życia i wypoczynek bez pośpiechu. »

▼ Terapia z zastosowaniem wibracji z metalowych mis w kompleksie pałacowo-parkowym Manor House SPA



© MANOR-HOUSE

© SIOŁY GRÓJECKIE



**N**ieważne, czy wybierzemy luksusowe ośrodki spa i wellness, eleganckie pałacowe wnętrza, miejsca mocy w Polskim Centrum Biowitalności, klimatyczne miejsca w nadbużańskiej krainie spokoju czy relaks w największym sadzie Europy – na pewno wszędzie znajdziemy tak potrzebne człowiekowi wyciszenie i spokój w harmonii z rytmem natury. Zajęcia jogi prowadzone w plenerze lub stodołę, jacuzzi pod chmurką, warsztaty łączące dobrodziejstwa przyrody z filozofią holistyczną – to tylko wybrane propozycje, które przywrócą nam radość życia i równowagę pomiędzy duszą a ciałem. Docerimy niezwykły świat roślin i skarbów natury, zdrową kuchnię witalną, śniadania na trawie w otoczeniu sadów owocowych czy rytuały zdrowia odbywające się pod gołym niebem w Witalnej Wiosce SPA w Chlewiśkach.



▲ Jezioro Kamionkowskie leżące w warszawskim Parku Skaryszewskim im. Ignacego Jana Paderewskiego

Stosując rady dr Apolinarego Tarnawskiego (1851–1943), polskiego lekarza, pioniera przyrodolecznictwa i jednego z prekursorów naturoterapii, cieszymy się życiem, biegając boso po trawie, wstuchując się w odgłosy przyrody lub zażywając kąpeli słonecznych na jednej z najpiękniejszych warszawskich plaż nad Wisłą – dziką rzeką w środku europejskiej metropolii, która została uznana za najlepszy kierunek turystyczny 2023 r.!

## WARSZAWA NAJLEPSZA W EUROPIE

Stolica Polski od wielu lat znajduje się w czołówce najchętniej odwiedzanych miast Europy. Jest popularnym miejscem na wypady weekendowe, ale też jednym z najbardziej pożądanym celów podróży dla miłośników kultury. Każdego roku Warszawa stanowi arenę najważniejszych festiwali muzycznych z udziałem międzynarodowych gwiazd. Wydarzenia te otwiera na wiosnę Wielkonoctny Festiwal Ludwiga van Beethovena, który zaplanowano w 2023 r. od 26 marca do 7 kwietnia. Poza tym największe polskie miasto jest postrzegane jako jedno z najbezpieczniejszych w Europie. Turyści oceniają także wysoko warszawskie restauracje i miejsca z dobrym smakiem, których liczba rośnie każdego roku.

Zakłęta w zabytkach niezwykła historia miasta przeplata się tu z nowoczesnymi budynkami, gdyż Warszawa to dynamicznie rozwijająca się metropolia. O ogromne tereny zielone stanowiące ponad 30 proc. całej powierzchni stolicy i Wisła, dzika rzeka w sercu metropolii, stwarzają wiele



▲ Koncert jazzowy odbywający się na terenie Łazienek Królewskich w rejonie Ogrodu Chińskiego

możliwości aktywnego wypoczynku. Malownicze nadwiślańskie piaski zdobyły uznanie w oczach wielu turystów i samych warszawiaków. *National Geographic* i *The Guardian* uznały je nawet za jedno z najpiękniejszych nadrzecznych plaż miejskich na świecie. Polska stolica ma również świetnie zorganizowaną sieć ścieżek rowerowych liczącą łącznie ponad 735 km. Z kolei sąsiadujący z nią Kampinoski Park Narodowy stanowi enklawę zieleni, jakiej może nam pozazdrościć wiele europejskich metropolii.

W tym roku przypadł Warszawie zaszczytny tytuł najbardziej atrakcyjnego miejsca turystycznego w Europie w konkursie

European Best Destinations 2023, w którym uczestniczyło 686 tys. osób ze 178 państw. Rywalizacja trwała trzy tygodnie, a stolica Polski pokonała m.in. takie miasta jak Wiedeń, Ateny, Pragę czy Kopenhagę.

Internauci z ponad 130 krajów oddali na Warszawę 142 tys. głosów i był to najwyższy wynik w historii plebiscytu European Best Destinations (do tej pory palmę pierwszeństwa dzierżyło portugalskie Porto ze 138 tys. głosów w 2017 r.). Drugie miejsce przypadło Atenom, które zdobyły 91 tys. głosów. W pierwszej piątce znalazły się jeszcze słoweński Maribor, Wiedeń i włoska Cittadella (prowincja Padwa). To nie tylko prestiż dla polskiej stolicy, lecz także duża



▲ Klub „BarKa” działa na barce zacumowanej u brzegów Wisły między mostem Świętokrzyskim i Średnicowym



▲ Widowiskowa parada uświetniająca lipcową imprezę zatytułowaną Vivat Pułaski, wyruszająca z Rynku w Warce

szansa na wzrost liczby turystów. Poprzedni zwycięzcy odnotowywali kilkunastoprocentowy wzrost ruchu turystycznego. Fenomenem okazał się Zagrzeb, który przez kolejne trzy lata zwyciężał w kategorii Best Christmas Markets (w 2023 r. wygrał Budapeszt, a druga pozycja przypadła naszemu Gdańskowi). Liczba przyjeżdżających do niego turystów zwiększyła się o ok. 41 proc.

Atrakcyjność i różnorodność oferty, a także otwartość mieszkańców na inne kultury, sytuuje Warszawę wśród najbardziej atrakcyjnych europejskich metropolii. Równie interesujące są jednak okolice polskiej stolicy, szczególnie dla osób ceniących sobie wypoczynek w harmonii z naturą.

## „NAJWIĘKSZY SAD EUROPY”

Kuszący zapachem jabłek oraz magią kwitnących drzew i krzewów owocowych tzw. Największy Sad Europy leży niespełna 40 km od Warszawy. Obszar ten obejmuje swoim zasięgiem powiat grójecki oraz gminy ościenne (dawne ziemie czerskie) – miejsca wyjątkowe na mapie turystycznej Mazowsza. Nazywa się go również grójecko-wareckim zagłębem sadowniczym. To stąd pochodzi blisko 45 proc. krajowej produkcji jabłek, w tym najbardziej znane tzw. Jabłka Grójeckie, które w 2011 r. zostały wpisane do unijnego rejestru jako Chronione Oznaczenie Geograficzne.

Tradycje sadownicze na tym terenie znane są od ponad 500 lat. Zapoczątkowała je królowa Bona Sforza (1494–1557), bo to ona założyła tu pierwsze sady w 1545 r. i przyczyniła się do tego, że jabłka pochodzące z Grójca i okolic znalazły się na królewskich stołach. Wówczas to za sprawą dekretów wydanych przez jej syna, króla Zygmunta Augusta (1520–1572), sztuka uprawy jabłoni prężnie się rozwijała.

Unikatowe walory przyrodnicze, niekończące się sady owocowe, malownicze szlaki wodne rzeki Pilicy i pradolina Wisły, wspaniałe zabytki oraz ciekawe atrakcje turystyczne i tworzący je ludzie z pasją – to wszystko stanowiło impuls do zaproponowania oferty poruszającej wszystkie zmysły i skupionej wokół hasła: *zobacz – przeżyj – wypocznij – zasmakuj*. Najlepiej wybrać się na Szlak Jabłkowy w tzw. Największym Sadzie Europy ([www.szlakjablkowy.eu](http://www.szlakjablkowy.eu)) latem i jesienią, bo to najpiękniejszy okres na kreatywne i aktywne spędzenie czasu, ale każda pora roku jest doskonała, żeby przeżyć tutaj coś niezwykłego, zatrzymać się na dłużej w tej okolicy. Proponowana baza noclegowa powinna zaspokoić każdego, bez względu na zasobność portfela.

Szlak liczy 70 km i prowadzi od Czerska, dawnej siedziby książąt mazowieckich, a następnie przez 700-letnią Warkę i Grójec, czyli jeden z najstarszych grodów południowego Mazowsza, aż po Belsk Duży. Turysta odwiedzający 22 obiekty na szlaku może uczestniczyć w wielu interesujących wydarzeniach, a będzie ku temu zwłaszcza teraz wyjątkowa okazja, bo powiatowi grójeckiemu został przyznany w 2023 r. tytuł Stolicy Kultury Mazowsza.

Do najważniejszych wydarzeń należy zaplanowana na pierwszą niedzielę lipca (2 lipca 2023 r.) widowiskowa impreza edukacyjno-kulturalna Vivat Pułaski, która łączy spotkanie z historią Kazimierza Pułaskiego (1745–1779) i kulturą amerykańską. Piknik organizowany jest na terenach parku krajobrazowego o powierzchni 15 ha założonego w pierwszej połowie XVIII w. na skarpie nad Pilicą. W październiku minionego roku Vivat Pułaski nagrodzono certyfikatem Mazowieckiej Regionalnej Organizacji Turystycznej dla Najlepszego Produktu Turystycznego Województwa Mazowieckiego w kategorii wydarzenie cykliczne. Muzeum im. Kazimierza Pułaskiego w Warce stanowi obowiązkowy punkt programu. To wyjątkowe miejsce jest poświęcone nie tylko wielkiemu Polakom, którzy wyemigrowali do Stanów Zjednoczonych, takim jak Tadeusz ▶



Kościuszko (1746–1817), Helena Modrzejewska (1840–1909) czy Ignacy Jan Paderewski (1860–1941). Na uwagę zasługuje tu jedna z najciekawszych wystaw multimedialnych *Warka – miasto dotknięte historią*, która ukazuje bogate dzieje jednego z najstarszych miasteczek Mazowsza. Dziewicza przyroda oraz strefa zdrowia i relaksu przy wjeździe na tutejszy teren parkowo-pałacowy sprzyjają błogiemu wypoczynkowi w cieniu kilkusetletnich drzew i w towarzystwie śpiewu ptaków.

Kolejnym ciekawym miejscem na Szlaku Jabłkowym jest gospodarstwo pasieczne rodziny Tuszyńskich, które powstało już w 1946 r. Znajdziemy tutaj nie tylko miody z kwiatów jabłoni, ale też możemy wziąć udział w warsztatach przybliżających zawód pszczelarza i życie pszczół czy zajrzeć do ula (w okresie od maja do sierpnia), żeby poznać życie pszczoły rodziny. Zainteresowane osoby uczestniczyć będą także w miodobranii. Jedną z atrakcji stanowi sesja w apiinhalatorium, która jest znakomitym antidotum na problemy dnia codziennego, bo powietrze z ula ma niezwykle właściwości regeneracji organizmu, pozwala na odreagowanie stresu, udrażnia drogi oddechowe i wzmacnia odporność. Na miejscu gospodarze oferują najprzedniejsze miody i inne wyroby pszczoły.

Duże walory zdrowotne posiada też jagoda kamczacka, a jej połączenie z jabłkiem tworzy niezwykłą mieszankę smakową. Przekonają się o tym wszyscy, którzy odwiedzą plantację jagody kamczackiej w Palczewie-Parceli w gminie Warka. *Pomysł zrodził się z miłości do zdrowia* – jak mówi właścicielka firmy Blue Haskap, Anna Litwin. Podkreśla ona przy tym walory smakowe i zdrowotne owocu. W czerwcu możemy uczestniczyć w zbiorach jagody w gospodarstwie (podczas dni otwartych na plantacji: 24 i 25 czerwca 2023 r.), a przy okazji skosztować innych wyrobów dostępnych w domowym sklepie, takich jak soki, konfitury czy syropy. Szczególnie polecam wyroby łączące jagodę kamczacką z jabłkiem golden (produkt oznaczony certyfikatem „Jabłko na Widelcu”), które podobnie jak certyfikowane jabłkowe piwo rzemieślnicze „Drzewo życia” czy 100-procentowo naturalne, tłoczone soki owocowe pochodzące z Naszej Tłoczni, rodzinnego gospodarstwa sadowniczego, zapamiętałam najbardziej z mojej pierwszej wyprawy na szlak.

Najlepszą okazją do posmakowania wyszukanych dań, w których królują jabłka, jest udział w pikniku z okazji Świątowego

Dnia Jabłka. W tym roku odbędzie się on 24 września na wareskim rynku. Imprezie towarzyszy konkurs kulinarny dla kół gospodyń wiejskich zrzeszonych w Stowarzyszeniu W.A.R.K.A., które jest koordynatorem Szlaku Jabłkowego.

Na szlaku nie sposób się nudzić, bo atrakcji przybywa każdego roku, a jabłkowe specjalności urozmaicają menu wielu restauracji specjalizujących się w kuchni polskiej i regionalnej. Dobry przykład stanowi tu „Restauracja FUM” Agnieszki Kurowskiej-Kobus. Stworzyła ona całą gamę dań regionalnych nawiązujących do historii wareskich sadów. Te najbardziej wyszukane serwowane są także w 4-gwiazdkowym Hotelu Sielanka nad Pilicą czy najlepszej restauracji na szlaku – „Starej Wozowni” w Pałacu Mała Wieś, która jako jedyna znalazła się w Żółtym Przewodniku Gault&Millau 2020.

### MAGICZNY ŚWIAT ORIENTU W PAŁACU

W Matej Wsi od pierwszego wejrzenia robi wrażenie ogromny, ponad 30-hektarowy park otaczający XVIII-wieczny pałac – perłę regionu waresko-grójeckiego, dawną rezydencję księżęcą goszczącą wiele koronowanych głów. W latach 1786–1945 była to siedziba arystokracji i rodów Walickich, Zamoyskich, Lubomirskich i Morawskich. W otoczeniu pałacu znajdują się sady jabłkowe, które zostały posadzone na początku XX stulecia przez Zdzisława Lubomirskiego (1865–1943) i Tadeusza Leona Morawskiego (1893–1974). W okresie powojennym mieszkał tutaj Józef Cyrankiewicz (1911–1989) ze swoją żoną Niną Andrycz (1912–2014), która upodobała sobie to miejsce.

Ogromna zielona przestrzeń, pięknie zaaranżowane pokoje oddające wiernie klimat zabytkowych wnętrz oraz najnowocześniejsze rozwiązania eventowe sytuują Pałac Mała Wieś wśród najlepszych centrów konferencyjno-wypoczynkowych w okolicy Warszawy ([www.palacmalawies.pl](http://www.palacmalawies.pl)). Istnieje tu możliwość zorganizowania zajęć fitness czy sesji jogi w plenerze. Do dyspozycji gości udostępniono również idealną do ćwiczeń strzelnicę golfową z pięcioma dołkami, wielofunkcyjne boisko sportowe oraz siłownię plenerową.

To wyjątkowe miejsce zaprasza też do pałacowej Ukrytej Komnaty, która powstała z myślą o potrzebie relaksu i wyciszenia. Odbywają się w niej luksusowe zabiegi upiększające i przywracające funkcje vitalne organizmu. Inspiracją do pielęgnacji ciała i duszy podczas pałacowych rytuałów stały

się tutejsze ogrody: różany i lawendowy oraz sady jabłoniowe i park małowiejski. Miłość do natury oraz jej owoców stały się załącznikiem do powstania unikatowych zabiegów spa, które przenoszą nas do magicznego świata orientu, na indonezyjską wyspę. Serce gości skradły tradycyjne balijskie masaże, wykonywane przez masażystę Putu pochodzącego z Bali. W Ukrytej Komnacie znajdziemy także pokój relaksu oraz saunę suchą. Hotel posiada również Spa Ogrodowe, w którym goście mogą zrelaksować się w zewnętrznym jacuzzi lub w bali opalanej drewnem.

Wyjątkowe miejsce na kulinarnej mapie Mazowsza zajmuje pałacowa kuchnia. „Stara Wozownia” cieszy się sławą najlepszej restauracji w regionie, a w 2020 r. dołączyła do elitarnego grona lokali gastronomicznych w Polsce, znajdując się w Żółtym Przewodniku Gault&Millau. Menu zmienia się wraz z porami roku i wykorzystuje się w nim regionalne dobra, w tym jabłka grójeckie. Autorskie propozycje szefa kuchni podbiły już niejedno podniebienie. Warto tu wspomnieć choćby o barszczu z jabłek grójeckich czy szarlotce, które posiadają certyfikat „Jabłko na Widelcu”.

### JACUZZI POD CHMURKĄ I APITERAPIA

Wśród najpiękniejszych sadów owocowych w miejscowości Zbrosza Duża, dawniej wsi szlacheckiej położonej na Szlaku Jabłkowym, znajduje się gospodarstwo agroturystyczne Mirabelkowe Zacisze ([www.mirabelkowitzacisze.pl](http://www.mirabelkowitzacisze.pl)). Gospodarze – Beata i Czesław Macierzyńscy – stworzyli niepowtarzalne miejsce i dzielą się z turystami tym, co nieco zapomniane, a właśnie dzięki nim wróciło do łask – nie tylko w postaci ekologicznych upraw, lecz także różnych przysmaków. W sadzie otaczającym ośrodek, w którym rosną i dojrzewają jabłonie, wiśnie i grusze, króluje śliwka oraz mirabelka. Ta ostatnia jest trochę zapomniana i jak twierdzi pani Beata niedoceniana przez dzisiejsze gospodynie. Jej słodko-kwaśny smak świetnie komponuje się z różnymi mięsami, znakomicie sprawdza się też w domowych wypiekach, sokach i kompotach, z których słynie gospodarstwo. Niejednego smakosza uwiiodły już zupa chrzanowa z mirabelką czy ogórki kiszzone lub smalec z mirabelką. Specjalność gospodarstwa stanowią kiszonki oraz mięsa, a także ryby podawane z sosem mirabelkowym lub grzybowym. Dla chętnych zorganizowane są również pokazy pieczenia chleba i przygotowania wyrobów wędliniarskich. Od maja do października posiłki serwuje ▶



▲ Pasieka w gospodarstwie rodziny Tuszyńskich



▲ Mirabelkowe Zacisze w miejscowości Zbrosza Duża

▼ Jabłka w cieście paryskim z „Restauracji FUM”



▼ Lokalne jabłkowe piwo rzemieślnicze „Drzewo życia”

▲ Plantacja jagody kamczackiej w Palczewie-Parceli

▼ Jedno z wnętrz w XVIII-wiecznym Pałacu Mała Wieś



© BROWARIA



© PALAC MAŁA WIEŚ



się pod chmurką, a każdy z nich przyrządza się ze składników pochodzących z własnego gospodarstwa lub zakupionych od lokalnych producentów. Od samego początku gospodarze hołdują zasadzie zrównoważonej turystyki, a także holistycznemu podejściu do zdrowia. W najbliższych planach są turnusy łączące zdrowe odżywianie, uzupełniane tłoczonymi na miejscu sokami, połączone z zajęciami fitness.

Właściciele, wychodząc naprzeciw potrzebom klientów, proponują aktywności wzbogacane zdrowymi posiłkami, a to w myśl motta, które sami stosują: *Żyj zdrowo i ciesz się życiem*. Goście mieszkają tutaj w ośmiu krytych strzechach, stylizowanych chatkach, z których każda jest ogrzewana, klimatyzowana i posiada wszelkie wygody. We wnętrzu znajdują się dwie sypialnie, aneks kuchenny, łazienka oraz mały salon. Chaty wznoszą się w ogrodzie rekreacyjnym, nieopodal zarybionego stawu – ulubionego miejsca amatorów wędkowania. Poza tym ośrodek posiada 10 pokoi 2-osobowych z widokiem na sad. Znakomita baza noclegowa i duża przestrzeń rekreacyjna są chętnie wykorzystywane do organizacji spotkań integracyjnych, warsztatów szkoleniowych oraz imprez okolicznościowych do 200 osób.

Szczególne miejsce stanowi ogród, w którym za dodatkową opłatą można skorzystać z opalanego drewnem jacuzzi pod chmurką, sauny suchej oraz domku do apiterapii. Najmłodszy mają swój plac zabaw i basen, a także – co cenią najbardziej – towarzystwo pawy, bażantów, kaczek, owiec, koziołków i królików.

### LUKSUS Z DOBRĄ ENERGIĄ

Najlepszy od lat holistyczny hotel spa w Polsce – kompleks pałacowo-parkowy Manor House SPA z 5-gwiazdkowym Pałacem Odrowążów oraz 4-gwiazdkowym hotelem w zabytkowej Stajni Platera i Termach Zamkowych – łączy historię, luksus i dobrą energię ([www.manorhouse.pl](http://www.manorhouse.pl)). To numer 1 wśród polskich obiektów hotelowych – w tegorocznej edycji konkursu Perfect SPA Awards zdobył pierwsze miejsce, otrzymując tytuł Best SPA Hotel 2023. Został też uznany za najlepszy hotel dla dorosłych w Polsce. Manor House SPA, pięknie położony w enklawie zieleni w postaci 10-hektarowego zabytkowego parku z pomnikami przyrody, stanowi miejsce, w którym zapominamy o stresie, delektując się dobrodziejstwami wyciszającej, relaksującej i uzdrawiającej natury. To hotel przyjazny weganom i alergikom.

Na terenie parku znajduje się Witalna Wioska SPA, gdzie w ciepłe weekendy od czerwca do września można oddać się rytuałom zdrowia pod gołym niebem. Od-

nowa biologiczna w otoczeniu przyrody odmładza ciało i duszę, oczyszcza umysł, uspokaja emocje oraz pobudza wszystkie zmysły.

▼ **Koncert na misy i kamertony w basenie to jedna z form muzykoterapii dostępnych w Manor House SPA**



▼ **Ogród zen w Chlewiskach stanowi pomniejszoną kopię tego z Ryōan-ji, świątyni w japońskim Kioto**



Na uwagę zasługuje również Ogród Medytacji z kamiennym kręgiem mocy, spiralą energetyczną, ogrodem zen (będącym kopią tego z japońskiego Kioto), repliką labiryntu z gotyckiej Katedry w Chartres (Cathédrale



▲ **Rzeźby bogów Słowian w lodowni Pałacu Odrowążów**

Notre-Dame de Chartres) oraz piramidą Horusa – jednym z najważniejszych punktów pozyskania uzdrawiającej energii, tzw. prany. Goście mogą zwiedzać park, relaksować się w cieniu pawilonów ogrodowych lub leżeć w hamakach z książką, wsłuchiwać się w odgłosy natury i zażywać kąpeli słonecznych. Enklawa zieleni Manor House SPA jest siedliskiem wielu gatunków ptaków, domem niezwyklej roślinności i zabytkowych 300-letnich drzew. Dodatkową atrakcją stanowi poznanie parku podczas spaceru jedną z trzech ścieżek edukacyjnych, które biegną m.in. wokół przypałacowych stawów. To okazja do spotkania z cennymi zabytkami, miejscami mocy i osobliwościami przyrody.

Obiekt zyskał miano Polskiego Centrum Biowitalności, bo kompleks w Chlewiskach to miejsce mocy o potwierdzonym silnym oddziaływaniu energetycznym – do 30 tys. jednostek w skali Bovisa. Biowitalne SPA zapewnia zabiegi dla osób dorosłych oczekujących kompleksowej oferty dla duszy oraz ciała. Możemy skorzystać z wyjątkowych zabiegów i oryginalnych, indywidualnie dobranych terapii, które stanowią część autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Manor House SPA Alchemia Zdrowia. Opiera się on na połączeniu dobrodziejstw natury z filozofią holistyczną. Gabinety Bioodnowy wyróżniają się terapiami i zabiegami spa, które są wzmocnione wibracjami kamertonów. Ich dźwięki odprężają ciało przed danym rytuałem, a także utrwalają działanie masaży.

Z muzykoterapii można skorzystać na wiele sposobów. Jednym z nich są nocne koncerty na misy i kamertony z mantrowa-

niem w basenie Manor House SPA z żywną wodą. Wibracje i drgania instrumentów odblokowują meridiany (kanały energetyczne), wzmocniają funkcje narządów wewnętrznych, usuwają z organizmu toksyny i przyspieszają regenerację tkanek. Nie mniej ciekawe propozycje stanowią koncerty na gongi tybetańskie, masaże dźwiękiem oraz nocne saunowanie w łaźniach Rzymskich.

Można odwiedzić również tutejsze Muzeum Bogów i Bożków Słowiańskich, a dla osób, które chciałyby cofnąć się w czasie, przygotowano słuchowisko w lochach nawiązujące do legendy opowiadającej o Kostku Chlewickim, herbu Odrowąż. Udział w spektaklu jest bezpłatny dla gości hotelowych i tych, którzy wykupią bilet upoważniający do zwiedzania parku.

### KRAINA ZDROWIA NAD LIWCEM

Bywał tu częstym gościem Cyprian Kamil Norwid (1821–1883), który na tonie niczym nieskażonej przyrody czerpał inspirację dla swojej twórczości. Mowa o Pałacu Łochów, który należał do znamienitych polskich rodów arystokratycznych, takich jak Hornowscy, Downarowiczowie czy Zamoyscy.

Usytuowany zaledwie godzinę jazdy na wschód od Warszawy, w otoczeniu Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego i rzeki Liwiec, Pałac i Folwark Łochów to jedno z największych centrów konferencyjnych na Mazowszu, zajmujące powierzchnię 1,5 tys. m<sup>2</sup> i przygotowane do organizacji kongresów, targów, konferencji i szkoleń do nawet 850 osób ([www.palacifolwarklochow.pl](http://www.palacifolwarklochow.pl)). Obiekt posiada też ciekawą propozycję dla

▼ **Zabiegi opracowane w Manor House SPA oparte są na holistycznym podejściu do zdrowia człowieka**







© ARCHE PALACI FOLWARKU ŁOCHÓW

▲ Zajęcia z jogi organizowane w ramach programu „Arche Kraina Zdrowia” w Pałacu i Folwarku Łochów

osób, które chcą połączyć wypoczynek na łonie natury (na terenie aż 27 ha) z dbałością o zdrowie.

W nowoczesnym budynku Folwarku znajduje się strefa SPA & Wellness z krytym basenem i saunami: łaźnią parową oraz sauną fińską. Poza pakietami spa, takimi jak „Babski weekend”, „Romantyczne chwile dla dwojga” czy planowaną na długi weekend majowy „Eko-Majówką w zgodzie z naturą”, na uwagę zasługują także masaże usprawniające pracę mięśni, pobudzające krążenie oraz poprawiające wygląd skóry (z użyciem miodu czy olejku lawendowego).

Inną inicjatywą, aktualnie realizowaną również w innych obiektach Grupy Arche, jest holistyczny program „Arche Kraina Zdrowia”, który propaguje nie tylko zdrowy styl życia, lecz także zdrowe nawyki żywieniowe. Czas pandemii uświadomił nam, że warto zadbać o nasz układ odpornościowy, sięgając do najlepszych, czyli naturalnych metod, które stosował już dr Apolinary Tarnawski – prekursor naturoterapii. W 1891 r. założył on zakład przyrodolecznicy w Kosowie w Karpatach Wschodnich i propagował zbliżenie do natury, jarskie posiłki, chodzenie boso po trawie, oczyszczanie organizmu poprzez lecznicze głodówki i kąpiele słoneczne.

Co najmniej raz w miesiącu w Pałacu i Folwarku Łochów organizuje się w ramach projektu „Arche Kraina Zdrowia” warsztaty holistyczne, czyli takie, które dbają o nasze ciało, umysł i ducha. Założeniem programu jest zwrócenie uwagi na pięć filarów zdrowia: odżywianie, oczyszczanie, naprawianie, aktywność fizyczną i zdrowie mentalne. W związku z tym odbywają się

m.in. warsztaty oczyszczające, regenerujące i odchudzające, którym towarzyszą ćwiczenia relaksacji oraz świadomego oddechu. Projekt u swojego źródła ma propagowanie diety roślinnej, zachowanie umiaru w jedzeniu i unikanie szkodzących nam przetworzonych produktów. Podczas warsztatów uczestnicy nie tylko dowiadują się, co i jak jeść, lecz także przygotowują wspólnie zdrowe, wysokowibracyjne jedzenie, które składa się z surowych warzyw, owoców i ziół z ekologicznych upraw.

Nie mniej ważna w procesie przywracania sprawności organizmu jest aktywność fizyczna. Dlatego też warsztatom towarzyszą: praktyka jogi, seanse tai chi, nordic walking czy slow jogging oraz wspomniane już chodzenie boso po trawie. Uczestnicy korzystają też z koncertów relaksacyjnych na misach kryształowych i tybetańskich oraz gongach. Poza tym odbywają się również warsztaty: uwalniania głosu czy tańca intuicyjnego, a wiosną i latem – zielarskie i kulinarne, które propagują m.in. zdrowe posiłki witarianie czy frutariańskie.

### W NADBUŻAŃSKIEJ OAZIE SPOKOJU

Najdalej na wschód wysunięta część województwa mazowieckiego, historyczne Podlasie, prawdziwa oaza spokoju i niezwykłej przyrody, sprawia, że odpoczniemy tutaj, niekoniecznie leniuchując na hamaku. To teren dwóch parków krajobrazowych: Nadbużańskiego i Podlaskiego Przetomu Bugu. Usytuowany na pograniczu trzech województw – mazowieckiego, podlaskiego i lubelskiego – jest swoistym tygłem kulturowym oraz wymarzoną miejscem na totalny

reset. To także obszar, gdzie można aktywnie spędzać czas, delektując się przy tym przyrodą i cennymi zabytkami. Dwory i pałace, przydrożne kapliczki, klimatyczne gospodarstwa agroturystyczne, nocleg w starym młynie lub komfortowym hotelu proponującym usługi spa i wellness – Dworzec w Zabuzu, to tylko wybrane atrakcje, bo okolicę wypełniają niezwykle miejsca oraz ludzie z pasją oddający się kultywowaniu staropolskich tradycji. Nadbużańską krainę można penetrować, jeżdżąc na rowerze, konno, a także uczestnicząc w spływach kajakowych.

Rzeka Bug stanowi prawdziwy raj dla wodniaków. Poza kajakami można ją pokonać, wybierając rejs statkiem lub katamaranem, a jedną z większych atrakcji są spływy pontonami. Swoje miejsce znajdują również

▼ Spływ kajakami rzeką Bug dostarcza wielu wrażeń



© DWÓR ZAŚCIANEK

miłośnicy obserwowania awifauny. Otóż wzdłuż rzeki natrafiają oni na mnóstwo gatunków ptaków.

Wśród wielu propozycji noclegowych na uwagę zasługuje Dwór Zaścianek w Borsukach w gminie Sarnaki ([www.dworzascianek.pl](http://www.dworzascianek.pl)). Ten rodzinny pensjonat, usytuowany w dawnej szkole, pachnący drewnem i słynący ze staropolskiej gościnności, często stanowi obiekt fotografowania przez przejeżdżających tędy turystów.

Wszystko wzięło początek od marzeń gospodarzy o swoim miejscu, oddalonym od miejskiego zgiełku, i od zakupu drewnianej plebanii z 1923 r. ze wsi Neple (w województwie lubelskim). Po gruntownej rewitalizacji obiekt został przeznaczony na pokoje gościnne. Miejsce to nazwano wówczas Zaściankiem. Z czasem gospodarze odkryli ko-

lejną perelkę – starą szkołę z 1919 r. Tak powstał Dwór Zaścianek. Oba obiekty, oddalone od siebie o 100 m, mogą pomieścić 65 osób.

To wyjątkowe miejsce docenili znamienici goście, do których należał pochodzący z Białej Podlaskiej Bogusław Kaczyński (1942–2016) – w dzieciństwie spędzał on wakacje w sąsiedniej wsi Serpelice. Dwór tętni życiem, bo jego gospodarze proponują poza noclegami i posiłkami również cykliczne imprezy kulturalne z udziałem gwiazd. Można by tu postuchać m.in. Urszuli Dudziak, Anny Marii Jopek czy Jana Ptaszyna Wróblewskiego.

Jedną z ciekawszych tegorocznych propozycji stanowił zorganizowany w styczniu weekend offline – bez Wi-Fi oraz telefonów komórkowych, z kolacją pod gwiazdami,

▼ Wystrój pomieszczeń w Dworze Zaścianek w Borsukach przywodzi na myśl dawne szlacheckie siedziby



▼ Gospodarze Dworu Zaścianek sami wypiekają chleb i przygotowują własne przetwory z owoców i warzyw



a także z wyprawą w teren, w czasie której można by w spokoju podglądać przyrodę i docenić wszechobecną ciszę. Po seansie w ruskiej bani kolejną atrakcją jest morsowanie w znajdującej się na zewnątrz bali.

Gospodarze należą do miłośników wypraw rowerowych, do których zachęcił ich przed laty Czesław Lang, notabene przyjaciel magazynu *All Inclusive*, a rowerzyści to mile widziani goście w Dworze Zaścianek. Na początku wakacji odbędzie się po raz kolejny rekreacyjny Rajd Rowerowy Szlakiem Nadbużańskich Dworów i Pensjonatów (2 lipca 2023 r.).

Serca turystów od lat podbija kuchnia charakteryzująca się prostotą oraz smakami przekazywanymi z dziada pradziada. Menu zmienia się tutaj wraz porami roku. Do najciekawszych imprez należą weekendy ▶



tematyczne, takie jak weekend młodego ziemniaka, weekend szparagowy, znany pod nazwą „Szparagi, wino i jazz”, czy weekend jabłkowy. Gospodarze są wielkimi orędownikami slow food. Na miejscu w przydomowej wędzarni powstają swojskie wędliny, a goście mogą też poznać tajniki wypiekania domowego chleba na zakwasie. Kuchnia Dworu Zaścianek słynie z wielu gatunków pierogów, pieczonej i grillowanej dziczyzny, wyśmienitych nalewek oraz dań z wykorzystaniem darów lasu i Bugu. Sezonowo serwowane są potrawy z ryb zakupionych od lokalnych rybaków.

Pełni inwencji, niezmiernie gościnni gospodarze – Elżbieta i Zbigniew Aftarukowie – mają wiele pomysłów na urozmaicenie pobytu swoich gości. Organizują także imprezy plenerowe do 150 osób. Można zamówić kolację biesiadną w piwnicy winnej lub w szalasy grillowym oraz degustację win na tarasie połączone z koncertem jazzowym czy bankiet w oranżerii albo biesiadowanie w ruskiej bani. Popularne są również wycieczki rowerowe po okolicy lub podglądanie przyrody z przewodnikiem.

W kameralnym gospodarstwie agroturystycznym „Stodki Zakątek nad Bugiem”, położonym w miejscowości Klepaczew w powiecie łosickim, można odpocząć wygodnie w hamaku na górze zwanej potocznie Łysochą, podglądając z góry, jak wije się Bug ([www.slodkizakatek.com.pl](http://www.slodkizakatek.com.pl)). Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom turystów, właściciele Justyna i Artur Bobińscy przygotowali też saunę i banię pod chmurką, a na miejscu można wypożyczyć kajaki. Zimą porą organizuje się tutaj kuligi z ogniskiem i biesiadą, w czasie których gospodarz gra na akordeonie, bo jest prawdziwym mistrzem tego instrumentu.

Nazwa tego miejsca to nie dzieło przypadku. Otóż goście witani są stodkim przysmakiem, a pani domu przygotowuje zdrowe i pyszne śniadania. Często na stole pojawiają się owsianka urozmaicona sezonowymi owocami oraz naleśniki. Na życzenie można także zamówić obiadokolację. Goście doceniają proste, domowe jedzenie i lokalne specjały, takie jak babka ziemniaczana, kartacze z mięsem i soczewicą, zupy warzywne i jarskie paszety oraz absolutny hit – wegański bigos z bocznikami. Produkty wykorzystywane do przygotowania posiłków są najwyższej jakości i pochodzą z przydomowego ogródka lub od lokalnych producentów.

Miejsce to jest przyjazne rowerzystom. Znajduje się niedaleko Wschodniego Szlaku Rowerowego Green Velo. Do dodatkowych



▲ Sielskie gospodarstwo „Stodki Zakątek nad Bugiem”

▼ Domowe ciasto owocowe w „Zakamarku Klimczyce”



▼ 8młyn stojący nad rzeką Tocznią we wsi Drażniew

▶ Soki marki „Samo Jabłko” z mazowieckiej tłoczni



© BIKIN



▲ Sauna w „Stodkim Zakątku nad Bugiem” w Klepaczewie



▼ Warsztaty dla kobiet przeprowadzane w 8młynie



© BIKIN

atrakcji proponowanych przez gospodarzy należą rejsy po rzece Bug, zajęcia strzelania z łuku czy przejażdżki wożem lub bryczką. Dużym powodzeniem cieszą się zajęcia artystyczne dla najmłodszych, robienie palm wielkanocnych czy też warsztaty zielarskie. Pani domu może się pochwalić zdolnościami artystycznymi. W czasie obchodów wielkanocnych oko cieszą tu wielkanocne koszyki i kokoszki, a zimą porą uwagę zwracają piernikowe domki i ozdobne bombki. W planach są także wykłady i zajęcia promujące profilaktykę zdrowotną oraz życie w zgodzie z naturą. Otaczający gospodarstwo teren oraz infrastruktura sprzyjają kultywowaniu idei wypoczynku w wolnym tempie oraz czerpaniu energii z obcowania z przyrodą.

Z kolei w „Zakamarku Klimczyce” w osadzie Klimczyce-Kolonia (gmina Sarnaki), otoczonej pięknymi sadami i ogrodami, zachwyci nas nie tylko samo miejsce, lecz także proponowane w nim aktywności ([www.zakamarek-klimczyce.pl](http://www.zakamarek-klimczyce.pl)). Droga, przy której wita nas duże jabłko, prowadzi do gospodarstwa sadowniczego Aliny i Justyny Paluch. Tradycje sadownicze przekazywane są w rodzinie z dziada pradziada i zapoczątkował je dziadek Bogdan ze swoją żoną Niną, którzy zbudowali w latach 70. jedną z pierwszych w okolicy przechowalni owoców z trzema chłodniami o powierzchni 1 tys. m<sup>2</sup>. Dzisiaj w nowoczesnej tłoczni, pierwszej w tej części Mazowsza, produkuje się pod marką „Samo Jabłko” soki i przetwory na bazie jabłek oraz dostępnych owoców i warzyw. Można nabyć je w znajdującym się na posesji sklepiku, w którym znajduje się też wiele innych przysmaków. Lokalne wina, miody, sękacze, mrowiska, zioła, wędliny i sery to tylko niewielka część propozycji. Wszystkie tutejsze produkty dostępne są w sklepie internetowym [www.piwniczkapodlaska.pl](http://www.piwniczkapodlaska.pl), prowadzonym przez Lokalną Organizację Turystyczną „LOT nad Bugiem” oraz Nadbużański Ośrodek Promocji Produktu Lokalnego „Zagubek” w Drohiczynie.

Jedną z atrakcji stanowi także zwiedzanie tłoczni soków. Na specjalne życzenie odbywają się tutaj warsztaty kulinarne połączone z degustacją lokalnych produktów. Obiekt sąsiaduje z przydomowym ogródkiem, w którym uprawiane są przeróżne zioła i jarzyny. Pani Alina chętnie dzieli się wiedzą związaną z przygotowaniem nawet najbardziej wyszukanych dań wegetariańskich i wegańskich. Do ciekawszych pomysłów należą śniadania na trawie oraz zajęcia z gimnastyki słowiańskiej, która przypomina

ję. Relaks wzbogacony o trening, który pozwala się wyżyć negatywnej energii, odprężyć ciało i przywrócić wewnętrzny spokój, jest jedną z najbardziej pożądanym propozycji w tzw. Nadbużańskiej Krajinie Spokoju.

Połączenie ćwiczeń jogi ze zdrowym, energetycznym śniadaniem coraz bardziej doceniają młodzi ludzie, dla których bliska stała się idea wypoczynku na tonie natury i zdrowego stylu życia oraz kuchnia zero waste. Gospodarstwo promuje ekologiczne rozwiązania i uprawy oraz zrównoważoną turystykę. Ceni sobie współpracę z lokalnymi producentami, właścicielami bazy noclegowej oraz atrakcji turystycznych, którzy zrzeszeni są w Lokalnej Organizacji Turystycznej „LOT nad Bugiem” z siedzibą w Sarnakach ([www.lotnadbugiem.pl](http://www.lotnadbugiem.pl)). W celu wydłużenia sezonu wiosną i jesienią organizuje się w wybranych obiektach na nadbużańskim szlaku kolacje tematyczne. Stanowi to doskonałą okazję zarówno do posmakowania najlepszych produktów w tej części Mazowsza, jak i do poznania miejscowych atrakcji.

Zatrzymując się w kolejnym obiekcie członka Lokalnej Organizacji Turystycznej „LOT nad Bugiem”, w odrestaurowanym domu młynarza pod nazwą 8młyn odnajdziemy... drogę do siebie i spokój w rytmie natury. To niezwykle miejsce, duma i pasja jego właścicieli, położone jest na skraju wsi Drażniew nad rzeką Tocznią, zaledwie 40 km od Siedlec. Stworzono tu przestrzeń z duszą, blisko przyrody i wszechobecnej ciszy. Obiekt sąsiaduje z zabytkowym młynem wodnym z początku XX w.

Do dyspozycji gości, całkowicie na wyłączenie, oddano trzy apartamenty z łazienkami mogące pomieścić 12 osób oraz salon z kominkiem i bogato wyposażoną kuchnię. Nic więc dziwnego, że najczęściej wybierają tę propozycję rodziny wielopokoleniowe. W sezonie goście mogą również korzystać z ekologicznych warzyw z ogródka pani domu, bali z widokiem na rzekę, poleżeć na hamaku wśród jabłoni lub wyruszyć w teren. Otaczające 8młyn nadbużańskie łąki i lasy oraz obszar Natura 2000 są pełne zwierzyny i ptactwa. Na pobliskich szlakach można natknąć się na sarny, bobry czy żurawie.

Co dwa miesiące w czasie weekendów organizuje się warsztaty przeznaczone głównie dla kobiet. W marcu odbyła się 14. już edycja najpopularniejszego z nich „Odnaleźć, zrozumieć, pokochać siebie”. Prowadzi je Urszula Paczuska, trener biznesu i instruktorka rozwoju osobistego. Ich ▶



celem jest wzmocnienie poczucia własnej wartości, odkrycie zasobów, które posiadamy, rozbudzenie kreatywności. Wiosna, jak żadna inna pora roku, sprzyja podejmowaniu nowych wyzwań, zwłaszcza w pięknych okolicznościach przyrody.

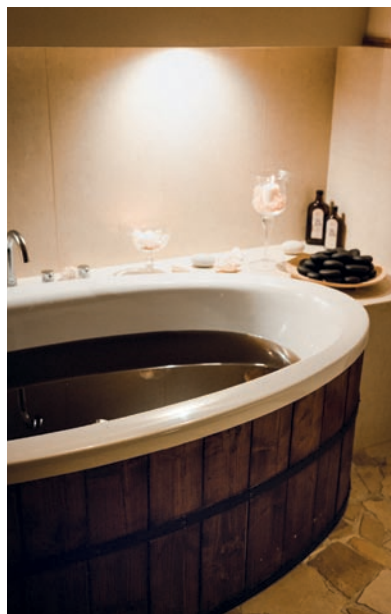
### CZARNE ZŁOTO I SZAFIROWY DOTYK

Położony na wysokiej skarpie nad Bugiem 4-gwiazdkowy Dwór w Zabuzu Hotel Spa, składający się z czterech obiektów, zachwyca od pierwszego wejścia urodą oraz dziką przyrodą, która otacza całą posesję ([www.zabuzedwor.pl](http://www.zabuzedwor.pl)). Zabuzę Dwór Wellness & Spa oferuje szeroką gamę masażów i zabiegów kosmetycznych z wykorzystaniem najwyższej klasy sprzętu do odnowy biologicznej oraz kosmetyków cenionych marek Kurland i Skeyndor. Kąpiel piwna stymulująca metabolizm, zabieg wygładzający ciało na bazie białej gliny z dodatkiem olejku kokosowego oraz ziołowego naparu czy winoterapia polegająca na dodaniu do kąpeli wyciągu z wina to tylko niektóre z wielu propozycji tutejszych rytuałów stymulujących krążenie i zapobiegających oznakom upływającego czasu.

Zabuzę Dwór Wellness & Spa wyróżnia się holistycznym podejściem do pielęgnacji ciała i duszy. Zapropionowane ceremonie spa pozwalają uciec przed codziennością i stresem, zrelaksować się oraz poczuć magiczną moc polnych ziół i najlepszych produktów, którymi obdarowała nas przyroda. Poza masażami relaksacyjnymi tutejsze centrum wellness i spa oferuje szereg zabiegów, które bazują na składnikach naturalnych. Jednym z nich jest pielęgnacja ciała z wykorzystaniem płatków róży z zastosowaniem białej gliny lub kąpiel w kozim mleku. Z kolei zabieg z lawendą działa relaksacyjnie i wyciszająco, a rytuał Herbaciany Ogród przenosi nas do Kraju Kwitnącej Wiśni. Podczas tego ostatniego wykorzystuje się antyoksydacyjne działanie zielonej herbaty. Wiele zabiegów pielęgnacyjnych posiłkuje się dobroczynnym działaniem owoców oraz mineralnych składników aktywnych. Należy do nich Szafirowy Dotyk Odnowy, który rozpoczyna się od peelingu z pomarańczą, pestkami moreli i winogron, które nie tylko oczyszczają, wygładzają i nawilżają skórę, lecz także ją odnawiają i dotleniają, dzięki czemu mamy poczucie odprężenia. Następnie na ciało aplikowana jest maska z pyłem szafirowym, a na zakończenie wykonuje się masaż wzbogacony oliwką z macthem. Jeden z najcenniejszych zabiegów



▲ Komfortowy pokój dla gości w Dworze w Zabuzu



▲ Zabieg kąpielowy z oferty Zabuzę Dwór Wellness & Spa

stanowią okłady i kąpiele borowinowe. Stosuje się je zarówno w celach pielęgnacyjnych, jak też leczniczych. Czarne złoto, bo tak nazywana jest borowina, ma działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne, oczyszczające, przyspiesza regenerację, a także wykazuje właściwości nawilżające. Gorące okłady i kąpiele borowinowe łagodzą obrzęki i stany zapalne, wspomagają leczenie rwy kulszowej i łagodzą nerwobóle.

Uzupełnienie zabiegów upiększających stanowi strefa wellness, na którą składają się basen wewnętrzny, jacuzzi, łaźnia parowa, basen zewnętrzny z podgrzewaną wodą, sauna sucha i jaskinia solna. Poza pakietami i ceremoniami spa Dwór w Zabuzu oferuje wiele atrakcji łączących wypoczynek z rytuałami pielęgnacyjnymi. Najbliższą pro-



▲ Kompleks Dworu w Zabuzu położony nad samym Bugiem



▼ Bogato zdobiona sala balowa w Pałacu w Korczewie

pozycją tego typu jest Majówka w Zabuzu (30.04–03.05.2023 r.), a kolejną – Boże Ciało w Zabuzu (09–11.06.2023). Sąsiedztwo Parku Krajobrazowego Podlaski Przełom Bugu oraz bliskość Wschodniego Szlaku Rowerowego Green Velo zachęcają do wycieczek i poznania tej zjawiskowej krainy nad rzeką Bug, zaliczaną do najpiękniejszych w Polsce.

### RELAKS W ZIEMIAŃSKIM DWORZE

Niewiele ponad 30 km od Siedlec, jadąc w kierunku jednego z najciekawszych obiektów w tzw. Nadbużańskiej Krainie Spokoju, Pałacu w Korczewie, znajduje się Muzeum Ziemiaństwa w Dąbrowie – Oddział Muzeum Regionalnego im. Mieczysława Astanowicza w Siedlcach. Ta interesująca placówka muzealna usytuowana jest w zbudowanym

w 1850 r. dla rodziny Dobrzyńskich późnoklasykistycznym dworze, który otaczają 150-letni zabytkowy park z alejami lip, dębów i grabów oraz sad, gdzie rosną stare odmiany jabłoni oraz nowe nasadzenia krzewów owocowych. Do tutejszych atrakcji na-



▲ Pokój pana domu w Muzeum Ziemiaństwa w Dąbrowie



▲ Aranżacja sypialni w Muzeum Ziemiaństwa w Dąbrowie

leżą też staw i oczko wodne. W Muzeum Ziemiaństwa w Dąbrowie można wypożyczyć łódkę lub rower wodny, a spacer zakończyć na znajdującej się na środku stawu wysepce z altanką ([www.muzeumdabrowa.pl](http://www.muzeumdabrowa.pl)). Do

dyspozycji turystów oddano także wiatę, miejsce na ognisko, siłownię plenerową oraz plac zabaw dla dzieci.

Obok dworu wznosi się oficyna z 1952 r. – miejsce wystaw czasowych i innych wydarzeń artystycznych. Po trwających kilka lat pracach renowacyjnych obiekt otwarto w 2015 r. dla zwiedzających. Na uwagę zasługuje ekspozycja stała mieszcząca się na parterze murowanego dworu, przedstawiająca typowe wnętrza dworskie średniozamożnego ziemianina z przełomu XIX i XX w.: pokój kredensowy, sień dworską oraz pokój pani domu, w którym wzrok przyciąga secesyjny gramofon marki Charlophon z lat 1900–1910. Drugi niezwykle obiekt stanowi stolik do robótek ręcznych, tzw. nician, pochodzący z drugiej połowy XIX stulecia, który w razie potrzeby zamienia się w elegancki stolik. Z kolei w pokoju pana domu, pełniącym rolę kancelarii, najciekawszym obiektem jest barokowy sekretarzyk. Ekspozat ten pochodzi z nieistniejącego już dworu w Przytoczeniu koło Kocka (powiat lubartowski). Następnie mijamy kolejno pokój rezydenta, sypialnię oraz salon, w którym do tej pory odbywają się koncerty, o czym przypomina fortepian z 1885 r., wykonany w Petersburgu przez firmę Schröder.

Wszystkie wnętrza wyposażone są w meble, przedmioty codziennego użytku i dzieła sztuki z przełomu XIX i XX w. Ekspozaty pochodzą ze zbiorów własnych Muzeum Ziemiaństwa w Dąbrowie. Niektóre stanowią depozyty z Muzeum Regionalnego w Siedlcach, Muzeum Warszawy, Zamku Królewskiego w Warszawie oraz kolekcji prywatnych.

Jedną z ciekawszych inicjatyw muzeum są wystawy czasowe, koncerty muzyki klasycznej i wydarzenia plenerowe. Do 31 sierpnia 2023 r. w oficynie prezentowana będzie wystawa *Koń w tradycji ziemiańskiej*, a w ramach cyklu „Muzyczne Lato w Muzeum Ziemiaństwa w Dąbrowie” zaplanowano wiele koncertów. Z kolei na 30 lipca przygotowano warsztaty plenerowe „Radość ▶



### Parking Business Class

ul. Łopuszańska 28, 02-220 Warszawa  
tel. +48 510 518 555, [biuro@parkingbusinessclass.pl](mailto:biuro@parkingbusinessclass.pl)  
[www.parkingbusinessclass.pl](http://www.parkingbusinessclass.pl)

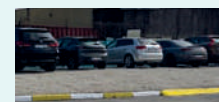
### Zapraszamy na Parking Business Class!

Zapewniamy wygodne i bezpieczne miejsce dla Twojego samochodu przed wylotem z lotniska Okęcie.

Nasza lokalizacja przy ul. Łopuszańskiej 28 w Warszawie pozwala na szybkie i wygodne dotarcie na lotnisko. W ramach usług zapewniamy klientom bezpłatny transfer z i na lotnisko. Dzięki systemowi rezerwacji online możesz z łatwością zarezerwować miejsce parkingowe z dużym wyprzedzeniem, oszczędzając czas i nerwy na poszukiwanie wolnego miejsca w ostatniej chwili. Bezpieczeństwo Twojego samochodu jest dla nas priorytetem. Możesz zatem mieć pewność, że Twój pojazd będzie bezpieczny podczas Twojej nieobecności.

Parking Business Class oferuje konkurencyjne ceny, przyjazną i profesjonalną obsługę oraz całodobowy serwis. Do tej pory zaufało nam wielu indywidualnych klientów, za co dziękujemy. Jesteśmy też dumni z naszej regularnej współpracy z jednym z największych biur podróży w Polsce.

Na naszych nowych i stałych klientów czekają dodatkowe korzyści w postaci ofert specjalnych i kodów rabatowych.





jogi, czyli relaks w Muzeum Ziemiaństwa w Dąbrowie”, prowadzone przez Jolantę Kalinowską.

Piękne otoczenie, wiele cennych zabytków oraz trzy rezerwy przyrody w sąsiedniej gminie Korczew sprawiają, że turyści często wybierają to miejsce, decydując się na nocleg w XIX-wiecznym dworze lub oficynie. Do dyspozycji gości oddano 15 miejsc noclegowych w pokojach 2-, 3-osobowych

miejsca, które zaskakują nas oryginalnymi daniami, proponując kuchnię roślinną (popularnością cieszą się obecnie dieta wegetariańska lub wegańska), zdrowy styl życia lub dodatkowe atrakcje. Jedno z nich stanowi „Soczyscie Siedlce” usytuowane przy ul. Browarnej 3 ([www.soczyscie.com.pl](http://www.soczyscie.com.pl)). Ten jedyny w Siedlcach wegetariański lokal gastronomiczny słynie także z kuchni witarianiejskiej. Na miejscu lub na wynos można zamówić pyszne zupy,

buraków, płatków owsianych, daktyli i konopi lub popularnego wiosenną porą „Zielonego detoxu” (jarmuż, jabłko i seler naciowy), który nie tylko oczyszcza nasz organizm i wzbo-gaca go w dobrą energię, lecz także odmładza. Na miejscu tłoczone są również oleje m.in. z czarnuszki, krokosza barwierskiego czy maku. Tuż obok w sklepie ze zdrową żywnością można zakupić starannie wyselekcjonowane produkty ekologiczne.



▲ Witarianiejski burger z lokalu „Soczyscie Siedlce”



▲ W „Soczyscie Siedlce” kupimy witarianiejskie torty

▲ Dwór mieszczący dzisiaj Muzeum Ziemiaństwa zbudowany został dla rodziny Dobrzyńskich w 1850 r.

oraz w apartamencie z widokiem na zabytkowy park. Śniadanie składa się z lokalnych przysmaków, w tym również tych pochodzących z dworskiego ogródka oraz pasieki. Miody pochodzące z tej ostatniej można kupić w sklepiku z pamiątkami. Kuchnia dworska stanowi jedną z atrakcji na Szlaku Kulinar-nym Mazowiecka Micha Szlachecka.

### PODRÓŻ DO PIĘCIU ZMYŚŁÓW

Niespieszne wycieczki po Mazowszu nie tylko pozwalają nam natładować akumulatory pozytywną energią, ale też poznać nowe smaki i trendy kulinarne, a nierzadko wrócić do smaków z dzieciństwa. Coraz częściej wybieramy

przekąski i sycące dania główne oraz oryginalne desery. Wszystkie dania przygotowywane są w wersji wegańskiej i *raw food* (opartej na surowych warzywach i owocach).

Uzupełnienie zdrowego menu stanowią programy oczyszczania organizmu za pomocą soków. „Soczyscie Siedlce” proponuje całą gamę wyciskanych na miejscu soków warzywno-owocowych oraz koktajli, które są przygotowywane ze składników najwyższej jakości. Już same nazwy zachęcają do podjęcia sokowego wyzwania. Naprawdę trudno sobie odmówić po całym dniu „Orzechowej sonaty” z nerkowców, konopi i daktyli czy „Czekoladowego szaleństwa” z bananów,

Dla klientów najcenniejsza jest jednak wiedza dotycząca zdrowego stylu życia i racjonalnego witarianiejskiego odżywiania, którą dzieli się chętnie z odwiedzającymi „Soczyscie Siedlce” jego właścicielka Bożena Polak-Stojanowa. Na zamówienie chętnie organizuje ona też tego typu warsztaty kulinarne z degustacją. W planach ma połączenie ich z aktywnym wypoczynkiem na łonie natury.

Miejsc w okolicy Siedlec, które spełniają takie oczekiwania, jest wiele. Należy do nich choćby wspomniane już Muzeum Ziemiaństwa w Dąbrowie, ale także gościnny Dwór Mościbrody znajdujący się na Szlaku Kulinar-nym ▶

# Mazowsze

## Czas



## ODPOCZNIJ NA MAZOWSZU

Mazowsze.  
serce Polski

[modanamazowsze.pl](http://modanamazowsze.pl)

[@Mazowsze.serce.Polski](https://www.facebook.com/Mazowsze.serce.Polski)



Mazowiecka Micha Szlachecka, w gminie Wiśniew, położonej niespełna 100 km od Warszawy ([www.dwormoscibrody.pl](http://www.dwormoscibrody.pl)). Wraz ze stawami rybnymi, w których króluje karp, zabytkowym parkiem sąsiadującym ze Specjalnym Obszarem Ochrony Siedlisk Natura 2000 „Gołobórz” stwarza on wiele możliwości wypoczynku na łonie przyrody, spacerów

budowle, lecz także przede wszystkim kuchnię, bo staropolska gościnność i kulinaria to niewątpliwe atuty Dworu Mościbrody. Jeden z przysmaków stanowi karp hodowany w tutejszych stawach, położonych na terenie Siedlecko-Węgrowskiego Obszaru Chronionego Krajobrazu. Jego niezwykły smak doceniono już w XV stuleciu na dworze

z innymi interesującymi obiektami na pierwszym na Mazowszu szlaku kulinarnym: Pałacem w Patrykozach, Gorzelnią w Krzesku, Domem Pracy Twórczej „Reymontówka” w Chlewiskach w gminie Kotuń czy Muzeum Diecezjalnym w Siedlcach stynącym z jednego w Polsce obrazu El Greca (1541–1614) – *Ekstaza Świętego Franciszka*.



▲ Siedlecki Pałac Ogińskich, w którym gościli król Stanisław August Poniatowski czy Tadeusz Kościuszko

▲ Obraz El Greca w Muzeum Diecezjalnym w Siedlcach



▲ Odpoczynek z książką nad stawem Dworu Mościbrody



▲ Drewniana stodoła Dworu Mościbrody przeznaczona jest na organizację spotkań rodzinnych lub firmowych

nordic walking, wędkowania, plażowania czy podziwiania wspaniałych zachodów słońca na molo, czemu towarzyszą rechot żab i cykanie świerszczy. Można się także zaszyć z książką wśród starych drzew, bo od dawna wiadomo, że kąpiele leśne odstresowują, wzmacniają odporność organizmu i dodają pozytywnej energii.

Najpopularniejsze wydarzenie organizowane cyklicznie w Mościbrodach w połowie sierpnia stanowi Ogólnopolski Festiwal Disco Polo Disco Mazovia. Pani na dworze – Małgorzata Borkowska – jest dumna z wielu pochlebnych opinii, które przekazują sobie o tym miejscu goście. Doceniają oni nie tylko jego położenie i tutejsze zabytkowe

królewskim. Podaje się go w wielu wersjach, ale najpopularniejszy jest wędzony w tradycyjny sposób w wędzarni opalanej drzewem olchowym. Dzięki temu oraz stosowanym tutaj sposobom odławiania charakteryzuje się on delikatnym, wykwintnym mięsem.

Uznanie smakoszy zdobyły też mościbrodzki paprykarz i pasztet z karpia oraz kielbasa wigilijna. Największą sławę zyskał jednak tort bezowy z musem truskawkowym, przygotowywany według przepisu pani domu. Przed laty Dwór Mościbrody zdobył tytuł najlepszego gospodarstwa agroturystycznego Mazowsza. Stanowi on jedną z wizytówek Szlaku Folkloru i Smaków Mazowsza. Chętnie współpracuje także

Odkrywanie Mazowsza we wszystkich jego barwach i zapachach jest podróżą do pięciu zmysłów, której towarzyszą najlepsze smaki, niezwykle widoki oraz magiczne miejsca, gdzie natura inspirowuje i motywuje do działania, a często pobudza naturalną umiejętność organizmu do autoregeneracji. Coraz częściej doceniamy zbawienne działanie naturoterapii, kąpiele leśnych i zdrowego stylu życia, połączonego umiejętnie z odpowiednimi dietami. Bogactwo przyrody jednego z najbardziej zielonych województw w Polsce mobilizuje do częstych wypadów poza miasto i wsłuchiwanie się w rytm natury, której odgłosy pomagają nam przywrócić równowagę duszy i ciała. ■

# Gdziekolwiek się wybierasz, zapraszamy do naszych hoteli



Lublin, Poznań, Kraków, Warszawa, Toruń  
Rzeszów, Nowy Targ, Katowice, Wrocław, Łódź

