

не спеша

Подляское не спеша

Подляское с семьёй

Подляское активно

Подляское – зубры, лоси, птицы и насекомые

Подляское на воде

Подляское многокультурье



Podlaskie

**Маршалковское Управление  
Подляского Воеводства**

ул. Кардинала Стефана Вышинского 1, 15-888 Белосток  
Телефон +48 85 6654171  
[www.wrotapodlasia.pl](http://www.wrotapodlasia.pl)  
[est.sekretariat@wrotapodlasia.pl](mailto:est.sekretariat@wrotapodlasia.pl)

Подляское





# Введение

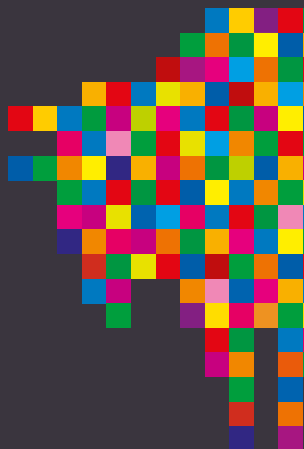
Подляское воеводство – это регион, где кажется, что время течёт медленнее.

Это говорит о том, что данное туристическое направление является идеальным для тех жителей крупных городов и людей старшего возраста, которым у себя дома не хватает тишины и покоя. Первозданная природа, богатство культуры, религиозные объекты а также здравницы и центры велнес, спа (wellness, spa) помогут Вам успокоиться и восстановить силы. Приезжая в подляское воеводство, любители активного отдыха и вкусной региональной кухни тоже не будут разочарованы.

Среди большого выбора достопримечательностей подляского воеводства перечисляем те, которые помогут Вам расслабиться, восстановить душевный покой, активно отдохнуть а также попробовать блюда подляской кухни и познакомиться с богатой культурой региона. Предлагаем Вам пять категорий:

- **Что-то для тела** (здравницы, санатории, спа)
- **Что-то для души** (центры паломничества, монастыри, музеи)
- **Активно на природе** (дорожки для скандинавской ходьбы, природные маршруты, беговые трассы)
- **Вкусное Подляское** (региональные продукты, рестораны с региональной кухней)
- **События** (интересные мероприятия)

После отдыха в салоне спа появляется масса энергии которую захочется использовать для активного проведения времени на природе. После прогулок по лесным тропинкам придет время попробовать неповторимые региональные лакомства. Подляская кухня очень разнообразна, так как разнообразны жители этого региона. Татарский пирог (pierekaczewnik), литовские вареники (kolduny), белорусское картофельное блюдо (babka) – эти особые блюда нужно обязательно попробовать. После застолья можно отправиться на одно из выбранных культурных мероприятий.





## Что-то для тела

Подляские здравницы ничуть не хуже тех, которые расположены в горах или на морском побережье. Сосновые эфирные масла влияют на специфический климат Кнышинской пушчи а богатые залежи торфа способствуют лечению ревматических заболеваний. На территории Августовской пушчи добывается минеральная вода, обладающая ценными лечебными свойствами. Натуральную лечебную ценность региона дополняют современные санатории, хорошо развитая инфраструктура и множество туристических достопримечательностей.

Сначала, утром Вас разбудят лесные звуки. Потом, Вас ждут оздоровительные процедуры с использованием лечебных грязей, отдых и знакомство с традиционной кухней региона. Так, чаще всего, выглядит пребывание в одной из двух здравниц в Подляском, в здравнице Супрасль, окружённой Кнышинской пушчей. Тут, на краю леса расположены санаторий и отель Кнея (Knieja), специализи-

рующиеся в лечении ревматических, неврологических заболеваний а также в лечении болезней нижних дыхательных путей и органов двигательной системы. Кроме лечебных процедур можно воспользоваться услугами кабинетов спа и велнес, в находящихся рядом отелях Кнея, Боровиновы Здруй, Липовы мост (Knieja, Borowinowy Zdrój i Lipowy Most). В отеле Липовы Мост можно пользоваться

лечебными процедурами, бассейнами, саунами, полем для гольфа, конными прогулками и зимой и летом, прокатом велосипедов и палок для скандинавской ходьбы.

Августовская пушча и августовские озёра – это летняя столица Польши, здесь природа создала doskonaльные климатические условия для тех, кому необходим лечебный, оздоровительный отпуск. Лечебный санаторий Августов (Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów), расположенный на берегу озера Нецко предлагает такие процедуры как: физиотерапия, кинезитерапия, гидротерапия, криотерапия, грязелечение, лечебный массаж.

В Августовской пушче воздух богат в фитонциды и натуральные эфирные масла а питьевая вода доставляется с глубины 482 метров. Это позволяет августовской здравнице специализироваться в лечении ортопедических, ревматических, сосудистых заболеваний и остеопороза а кроме того, пребывание здесь также способствует укреплению всего организма.

Среди полей, лесов и речных просторов, на краю Нарвянского Национального Парка находится современно оснащённый Туристическо – Реабилитационный Центр в Кшижеве (Centrum Turystyczno-Rehabilitacyjne w Krzyżewie). Центр занимается реабилитацией последствий ортопедических травм, повреждений позвоночника а также лечением ревматических и неврологических заболеваний. Центр располагает базой ночлега и ресторанами, на территории объекта находятся теннисные корты, футбольное поле, поле для волейбола, баскетбола, гандбола а также соляная пещера, сауны, прокат велосипедов и палок для скандинавской ходьбы. Здесь предлагают занятия иппотерапии, обучение верховой езде, конные прогулки и пробеги.

В четырёхзвёздочном РояльОтель & Спа в Белостоке (Royal Hotel & Spa w Białymstoku) есть комфортные условия проживания и возможность пользования услугами спа. Отель расположен в центре города и предлагает широкую гамму услуг способствующих полноценному отдыху и сохранению красоты. Здесь находится салон Dr Irena Eris Beauty Partner а в нём, восемь прекрасно оснащённых кабинетов гарантирующих профессиональные косметические услуги, полный дерматологический уход и полноценный

отдых. Дополнительно, здесь можно пройти процедуры эстетической медицины. Скоро, в новой зоне велнес на последнем этаже, с панорамой на Белосток, будет открыт застеклённый бассейн, фитнес, сауны и джакузи. Рядом с отелем находится Бровар Старый Рынок (Browar Stary Rynek) и отличный ресторан Монте Карло (Monte Carlo) с блюдами региональной подляской кухни.

## ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

### Туристическо-Реабилитационный Центр в Кшижеве

(Centrum Turystyczno-Rehabilitacyjne Krzyżewo, Krzyżewo 30, 18-218 Sokoly)

Телефон: +48 86 4764218, +48 513816376

e-mail: recepcja@fpdn.org.pl, www.centrumkrzyzewo.pl

### Отель Боровиновы Здруй,

Супрасль, ул. Зелёна 3 (Hotel Borowinowy Zdrój, ul. Zielona 3, 16-030 Supraśl)

Телефон: +48 85 7183025, +48 660509590

e-mail: recepcja@borowinowyzdroj.pl, www.borowinowyzdroj.pl

### Отель Липовы Мост Гольф Парк,

Супрасль, Борки 29 (Hotel Lipowy Most Golf Park, Borki 29, 16-030 Supraśl)

Телефон: +48 85 7491271, +48 730731732

e-mail: recepcja@lipowymost.pl, www.lipowymost.pl

### Рояль Отель & Спа Белосток,

Рынок Костюшки 11 (Royal Hotel & Spa Białystok, Rynek Kościuszki 11, 15-001 Białystok)

Телефон: +48 85 8311801, +48 570181507

e-mail: recepcja@royal-hotel.pl, www.royal-hotel.pl

### Санаторий и отель Кнея,

Супрасль, ал. Неподлежности 6. (Sanatorium i hotel Knieja w Supraślu, al. Niepodległości 6, 16-030 Supraśl)

Телефон: +48 85 7108394, +48 501416648

e-mail: recepcja.knieja@halgen.com.pl, www.hotelknieja.pl

### Лечебный санаторий Августов,

ул. Здройёва 3/5/7 (Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów, BiaVita Polska SA, ul. Zdrojowa 3/5/7, 16-300 Augustów)

Телефон: +48 87 6432871, +48 606795542

e-mail: recepcja.sanatorium@biavita.pl, www.sanatorium.augustow.pl



## Что-то для души

В подляском воеводстве есть много мест, которые каждому помогут найти свободное время для самого себя и сконцентрироваться на том, что для него является самым важным. Неповторимую тишину и душевный покой можно найти в святынях, местах религиозного культа и чудотворений. Для одних, особенным событием станет ночлег в келлиях монастыря в Виграх, для других – посещение необыкновенного Музея Икон, который заставляет погрузиться в собственные мысли. Подляское воеводство способствует восстановлению внутренней гармонии человека.

В подляском воеводстве святыни православные и католические находятся по соседству. Паломники приезжают сюда, в известные места культа такие как: Сокулка, Супрасль и Грабарка. Важным объектом также является Суховоля, с памятными местами связанными с блаженным священником Ежи Попелушко (bł. ks. Jerzy Popiełuszko). В костёле святых Апостолов Петра и Павла находятся реликвии блаженного

а в приходе открыта комната посвящённая жизни этого священника. Недалеко, в селе Окопы остался дом семьи Попелушко и его ближайшая семья заботится о том, чтобы сохранить о нём память. Недалеко от дома находится часовня а рядом с ней лежит камень, в память десятой годовщины мученической смерти капеллана.

Особенным местом является Монастырь Ордена Камальдулов в Виграх (pokamedulski

kompleks klasztorny w Wigrach), расположенный на взгорье, окружённый монастырскими садами, водами озера Вигры и лесами Августовской Пуши. Во время визита стоит посетить музей Иоанна Павла II, часовую башню, подземелья костёла и катакомбы. Особое впечатление может произвести ночлег в давних келлиях монахов – домиках бывших затворников.

Путешествуя по региону с севера на юг, стоит остановиться в Святынище Богоматери Студеничанской в Студеничной (Sanktuarium Matki Bożej Studzieniczańskiej w Studzienicznej). В 1999 году это место посетил римский папа Иоанн Павел II, о чем свидетельствует памятник поставленный на помосте на озере Студеничне. Святынище связано с чудотворными явлениями Пресвятой Богородицы, которые происходили ещё в XVIII веке. На территории Святынища находятся: Костёл Богоматери Скапулярной, чудотворный источник (верование в то, что эта вода исцеляет глазные болезни) а также часовня Пресвятой Девы Марии. В деревянном костёле особенное внимание привлекает распятие над пресвитерией и люстры сделанные из рогов лося. Святынище окружает прекрасная природа августовских озёр и лесов.

Подляское – это центр польского православия. Здесь живет самое большое количество православных верующих и действует больше всего православных храмов. Главные центры паломничества – это монастырь в Супрасле и Святая Гора Грабарка.

Супрасльский Благовещенский Монастырь (Monaster pw. Zwiastowania Przenajświętszej Bogarodzicy w Supraślu) является целью для паломников и домом для живущих там монахов. Большое впечатление на посетителей производит огромная оборонная церковь (cerkiew obronna). На территории монастырского комплекса находится интерактивный Музей Икон (Muzeum Ikon). Выставки оснащены световыми и звуковыми эффектами и позволяют ознакомиться с историей этого места а также осознать значение иконы для православия. На территории монастыря находится дом паломника (dom pielgrzyma). Давний, отреставрированный объект оборудован современно.

Святынище на Святой Горе Грабарке (Sanktuarium na Świętej Górze Grabarce) – это место, куда каждый год прибывает множество паломников. Его опознавательным знаком является, находящаяся на взгорье Церковь Преображения Господня, окружённая тысячами крестов принесённых сюда с просьбой

или в благодарность. Святая Гора Грабарка прославилась в 1710 году, когда спасала жителей от эпидемии холеры. У подножья взгорья находится чудотворный источник, где до сих пор верующие ищут исцеления. С 1947 года здесь действует Марфа-Мариинский женский монастырь.

## ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

### Дом семьи блаженного Е.Попелушко,

Окопы (Dom rodzinny ks. Jerzego Popiełuszki w Okopach)  
Телефон: +48 85 7124128, +48 605237607

### Супрасльский Благовещенский Монастырь,

Супрасль, ул. Клашторна 1 (Monaster Zwiastowania Bogurodzicy w Supraślu, ul. Klasztorna 1, 16-030 Supraśl)  
Телефон: +48 530551778  
e-mail: monastermp@gmail.com,  
www.monaster-suprasl.pl

### Дом паломника

(Dom pielgrzyma - Akademia Supraska)  
Телефон: +48 85 7108288, +48 662254177  
e-mail: akademia@oikonomos.pl, www.akademiasupraska.pl

### Музей Икон,

Супрасль, ул. Клашторна 1 (Muzeum Ikon w Supraślu – Oddział Muzeum Podlaskiego w Białymstoku, ul. Klasztorna 1, 16-030 Supraśl)  
Телефон: +48 509336829  
e-mail: muzeum.ikon@muzeum.bialystok.pl,  
www.muzeum.bialystok.pl

### Монастырь на Святой Горе Грабарке,

Нужец Стаця (Klasztor na Świętej Górze Grabarce, 17-330 Nurzec Stacja)  
Телефон: +48 85 6550010, +48 507761241  
e-mail: grabarka@pdt.pl, www.grabarka.pl

### Монастырь Ордена Камальдулов в Виграх,

Суwalkи (Klasztor pokamedulski w Wigrach, Muzeum Jana Pawła II, Fundacja Wigry Pro, Wigry 11, 16-402 Suwałki)  
Телефон: +48 87 5662499  
e-mail: recepcja@wigry.pro, www.wigry.pro

### Святынище Богоматери Студеничанской в Студеничной,

Августов, ул. Студенична 11 (Sanktuarium Matki Bożej Studzieniczańskiej w Studzienicznej, Studzieniczna 10, 16-301 Augustów)  
Телефон: +48 87 6433143  
www.sanktuarium-studzieniczna.pl

## Активно на природе

Скандинавская ходьба в окружении неповторимой природы, пробежки лесными тропинками по Бебжанскому Национальному Парку а может велосипедное путешествие по живописным местам Кнышинской пущи? Подляская природа позволяет наслаждаться разными видами активного отдыха.

Со спецификой региона лучше всего знакомиться непосредственно, посещая подляское воеводство на велосипеде. Неторопливые велосипедные путешествия дают возможность восхищаться живописными пейзажами речных просторов, полей и лугов и мастерски украшенными деревянными домами а также пообщаться с местными жителями. Самая продолжительная трасса региона – это подляский отрезок Восточного Велосипедного Маршрута **Green Velo**, протяжённостью 602 км. Маршруту Green Velo сопутствует целая сеть соединительных маршрутов, позволяющих запланировать трассу таким образом, чтобы она имела форму петли протяжённостью в несколько десятков километров. Наверняка велосипедисты заинтересуются Подляским Маршрутом Аистов, ведущим по местам

связанным с обитанием белого аиста а также – Велосипедным Маршрутом Долины Роспуды.

И пешие туристы и велосипедисты смогут оценить достоинства неповторимой, живописной природы окружающей реку Нарев. По долине этой реки проходит привлекательный, 30-километровый Наднарвянский Маршрут, обозначенный жёлтым цветом. Сначала маршрут ведёт по лесной территории, с юга окружающей город Белосток. Дальше маршрут окружает реку Хороднянку, комплекс рыбных прудов в Топильце и обзорные пункты с панорамой на разливы Нарева а также на Снесенный Мост в Крушеве. С этим объектом связана легенда, которая рассказывает о дьявольском проклятии для строителей первой переправы через реку в этом месте. В 350 метрах от Крушева находятся

руины оборонного редута «Козёлек», построенного в XVII веке а совсем рядом – территория, на которой растут охраняемые сибирские ирисы.

Маршировать с палками – для здоровья очень полезно, и ходить с ними можно везде, но подляское воеводство предлагает маршруты подготовленные специально для скандинавской ходьбы. Дорожки **Nordic Walking** Парка «Краина Пуци и Зубра» (ścieżki Nordic Walking Parku „Kraina Puszczy i Żubra”) петляют, проходя по территории Беловежской Пуци. Маршируя с палками, можно увидеть вековые деревья, лесные поляны, взгорья, музей под открытым небом, привлекательные деревни и необыкновенный источник Крыночка.

К выбору предоставляется семь трасс разной протяжённости и степени трудности:

- Трасса 1 – Лесная прогулка (зелёная): 3 км, около 30 мин.
- Трасса 2 – Близко Крыночки (зелёная): 9 км, около 90 мин.
- Трасса 3 – Вокруг Сахарева (красная): 11 км, около 2 часов.
- Трасса 4 – Пейзажи Черлонки (красная): 9 км, около 90 мин.
- Трасса 5 – Трыбами Беловежской пуци (чёрная): 15 км, около 3 часов.
- Трасса 6 – Петля Зубра (чёрная): 15 км, около 3 часов.
- Трасса 7 – До Старой Беловежи (чёрная): 21 км, около 4 часов.

Превосходным местом для активного отдыха на лоне природы является дорожка ведущая к озеру Комоса, спрятанного в Кнышинской пуще. Трассу можно начинать перед мостиком в Красном, поворачивая направо и продолжать по лесной дороге, протяжённостью около 700 метров.

Очередная привлекательная трасса для скандинавской ходьбы ведёт вдоль реки Нарев, неподалёку от Ломжи. Маршрут протяжённостью 13 км начинается в деревне Стара Ломжа над Жекой и тянется дальше через Семень Наджечны, Пнево и Гачь. На нём находится смотровая вышка, с которой можно восхищаться великолепной панорамой Ломжинского Пейзажного Парка Долины Нарева.

Для тех, кто хочет отдыхать активно и заниматься бегом, скандинавской ходьбой с палками, лыжными пробегами отлично подготовлены дорожки в Бебжанском Национальном Парке. На трассах находятся тренажёры для растяжки и места для отдыха под навесами.

Для выбора имеются три трассы:

- Дорожка беговая Три речки (Ścieżka biegowa Trzyrzeczki) – 3,2 км (на трассе: тематическая дорожка «Лес», спортивные тренажёры на лесной поляне, навес)

- Дорожка беговая Вокруг Форта IV Крепости Осовец (Ścieżka biegowa Wokół Fortu IV Twierdzy Osowiec) – 4,6 км (на трассе: сосновый бор, форты Крепости Осовец)
- Дорожка беговая Барвик (Ścieżka biegowa Barwik) – 4,8 км (на трассе: сосновый бор, Царская Дорога, торфяники)

Для скандинавской ходьбы, для лесного бега трусцой и для велосипедных прогулок Кнышинская пуца считается самой подходящей. Здесь созданы трассы и прогулочные и беговые – Лесные Вендровницы и Лесные Беговницы (**Leśne Wędrownice i Leśne Biegownice**). Трассы начинаются рядом с Силвариум в Почорке (Silvarium w Poczorku), на трассах находятся разные достопримечательности: бабый крест, башня зубра, мост узкоколейки, деревянный костёл и давние окопы. Трассы отличаются между собой протяжённостью и степенью сложности:

- Беговица Лесная Короткая (Biegownica Leśna Krótka) – 1100 метров
- Беговица Лесная Гериятка (Biegownica Leśna Geriatka) – 5500 метров
- Беговица Лесная Экстримка (Biegownica Leśna Ekstremka) – 2700 метров (самая трудная)
- Беговица Лесная Сюдемка (Biegownica Leśna Siódemka) – 7500 метров
- Лесная вендровница Печкова (Leśna wędrownica Pieckowa) – 28 км
- Лесная вендровница Юзкова (Leśna wędrownica Józkowa) – 21 км

## ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

**Бебжанский Национальный Парк – пункт информации,**

Гонёндз, Осовец-Твердза 8 (IT Osowiec-Twierdza 8, 19-110 Goniądz)

Телефон: +48 85 7383035, +48 85 7380620 / 243

e-mail: it@biebrza.org.pl

**Центр Туризма Региона Беловежской Пуци, Нордик Вокинг Парк – Краина Пуци и Зубра,**

Хайнувка, ул. 3 Мая 45 (Nordic Walking Park – Kraina Puszczy i Żubra, ul. 3 Maja 45, 17-200 Hajnówka)

Телефон: +48 85 6824381

e-mail: turystyka@powiat.hajnowka.pl, www.powiat.hajnowka.pl

**Силвариум – Лесничество Крышки,**

Почопек (Silvarium – Nadleśnictwo Krynk, Poczopek 7b, 16-113 Poczopek)

Телефон: +48 85 7229647



На Восточном Велосипедном Маршруте Green Velo, фото Гумовски



## Вкусное Подляское

Кумпяк, перекачевник, загубы, картачи, земнячана кишка а на десерт – сенкач или хайнувский марчинец – это только некоторые подляские региональные блюда изготовленные по традиционной рецептуре. Влияние литовской, русской, татарской и белорусской кухни на местные традиции создало неповторимый вкус подляских продуктов. Чтобы познакомиться с местной кухней стоит отправиться в кулинарное путешествие, начиная в Сувалках и заканчивая в Дрохичине.



Посещая подляское воеводство, нельзя пройти мимо мечетей в Крушинянах и Бохониках, рядом с ними разносится аппетитный запах неповторимой татарской кухни.

Стоит попробовать традиционный пирог с начинкой – перекачевник, творожные манты (вареники варятся на пару), себзели (вареники с овощами) и другие разнообразные татарские блюда.

Бабка и кишка земнячана (**babka i kiszka ziemniaczana**) – эти блюда можно попробовать во всем регионе, но вкуснее всего их готовят в Супрасле. В этом городке уже много лет подряд, в конце мая начинается Фестиваль Урочиско (**Festiwal Uroczysko**), в это время организуется Чемпионат Мира по выпечке Бабки и Кишки Земнячаной. Каждый год это событие притягивает множество любителей подляской кухни.

Подляские загубы (**Zaguby podlaskie**) – это вареники с начинкой из картофельного фарша – специальное блюдо из округа Дрохичина, расположенного на берегу реки Буг.

Подляские реки и озера – это изобилие рыб, потому много региональных ресторанов и хозяйств специализируется в приготовлении рыбных блюд. Рыбное пиршество ожидает Вас в Августове, в Ломже и в Старом Фольварке. Стоит попробовать бебжанского леща, вареников со щюкой, копчёной ряпушки и угря из Райгрудского озера.

Подляская кухня также славится вкусным мясом и мясными изделиями, приготовленными по традиционной рецептуре. Киндзюк и кумпяк (**Kindziuk i kumpiak**) это настоящий легендарный вкус, для которого стоит приехать в Сувалкию или в Сокулку. Любители блюд из дичи будут восхищены пиршеством в Беловежи, где смогут попробовать вкуснейшие паштеты, мясо косули и оленя а также вареники с дичью (**piezogi z dziczyzna**). Путешествуя по подляском воеводстве можно попробовать вкусные традиционные молочные блюда, которыми также славится этот регион. Вижайны и Корицин известны своими вкуснейшими разнообразными сырами (**serg podpuszczkowe**), в Сокулке стоит попробовать сушёный сыр (**ser suszony**) а в Хайнувке – вкуснейший творог клинок и дозревающий царский сыр (**ser carski**). Масло из Филипова имеет неповторимый вкус, также как и другие региональные продукты изготовленные традиционным методом, в благоприятных условиях этого экологически чистого региона.

Солёные огурцы из Крушева на Нареве – это известная марка – Крушевские Гербовые Огурцы (**Kruszewskie Ogorki Herbowe**). Свои вкусовые качества огурцы сохраняют благодаря многовековой традиции выращивания, ароматным специям, соответствующему количеству укропа и чеснока и рецепту, передаваемому с поколения на поколение.

В давние времена огурцы солили в деревянных бочках, которые погружались в воды реки Нарев. Сегодня производственный процесс выглядит по другому, но конечный результат такой же успешный – огурцы восхищают своим вкусом. Легенда говорит о том, что сам Наполеон оценил вкусовые качества огурцов из Крушева. Сегодня этот продукт записан в Список Традиционных Продуктов. Любители солёных огурцов должны приехать сюда, на ежегодно организованный Общепольский День Огурца.

Дегустацию подляских деликатесов стоит закончить сладким десертом. Вполне возможно, что многие из вас уже знают вкус «короля» среди региональных сладостей – это местный сенкач (**sekcacz**). Несколько десятков яиц, много масла и сахара (всё только самого высокого качества), деревянный валик, крутящийся над огнём и терпение при выливании очередных слоёв. Это упрощённый рецепт необыкновенного лакомства, имеющего форму пня дерева с сучками. Традиционный сенкач можно купить в Суховоле и в Сувалках, также можно испечь самостоятельно в некоторых агротуристических хозяйствах в Сувалкии и в районе Бебжанского Национального Парка.

Специальной сладостью Хайнувки является марчинец (**marcinek**). Это необыкновенно трудоёмкий, многослойный торт, сделанный из 20-30 тоненьких лепёшек, смазанных сметанным кремом. Марчинец – это один из основных деликатесов. В регионе Беловежи его всегда подают и на праздничный стол и к свадебному приёму.

Праздничным, рождественским блюдом подляской кухни является кутя – пшённая каша с маком, с мёдом и с сухофруктами. Это одно из самых давних традиционных блюд в регионе. На каждом рождественском столе в православных семьях обязательно должна быть кутя.

Если Вы захотите надолго сохранить вкус Подляского, приобретайте здешний мёд – вкусный липец беловежский (**lipiec bialowiecki**) или велькватовый мёд из Сейны (**wielokwiatowy miód z Sejneńszczyzny**). Ценители мёда должны обязательно посетить Пиршество Мёда в Тыкочине (**Biesiada Miodowa w Tykocinie**). Каждый год в августе, на городской рыночной площади ждут гостей многочисленные торговые лавки с настоящим мёдом и продуктами изготовленными из мёда – наливками, сладостями и косметикой. В Аллее Традиционных Продуктов Подлясья, Курпии и Литвы можно найти превосходные блюда этих регионов. В Аллее Народных Артистов можно купить изделия народного ремесла – предметы рукоделия и послушать музыку фольклорных ансамблей.



## События (Мероприятия)

Клубничное дефиле моды, презентация традиционной выпечки хлеба в полевой печи, прекрасные произведения церковной музыки в абсолютно неповторимом окружении природы. Подляское воеводство предлагает множество мероприятий, благодаря которым Вы познакомитесь с характером, вкусом и климатом региона.



Подляский Праздник Хлеба в Чехановце, архивного Музей Сельского Хозяйства им. Кушторна Клука в Чехановце

Среди множества мероприятий представляющих местные традиции и культуру следует отметить ярмарки организованные в Белостоке (Казюки, Пасхальная Ярмарка, Ярмарка на Яна) а также в Хороши и в Юровцах, в музее под открытым небом («Подляское пахнущее травами»). Можно послушать исполнителей народной музыки, попробовать блюда традиционной кухни и приобрести изделия местных мастеров регионального народного творчества. Стоит посетить Музей Сельского Хозяйства в Чехановце во время Подляского Праздника Хлеба (Podlaskie Święto Chleba). Здесь, в окружении природы и вековых хат, Вы сможете участвовать в кошении и молотье зерновых, увидеть традиционную выпечку хлеба и давние сельскохозяйственные машины.

Дни Клубники (Dni Truskawki) организуются всегда в последние выходные июня, на берегу залива в Корычине. Кроме весёлых развлечений можно участвовать в необычных конкурсах: Клубничное Дефиле Моды; чемпионат мира по скоростному поеданию клубники; конкурс на самую крупную ягоду и на самый вкусный клубничный пирог; конкурс на самое оригинальное изделие украшенное клубничным узором; Клубничная Битва, участники которой развеселятся и пропахнут клубникой.

Многочисленные леса и густые лесные массивы а среди них, Кнышинская Пуща – это рай для любителей сбора грибов. Каждый год, в начале сентября в Соколе в районе Михайлова организуются Праздник Гриба (Święto Grzyba). Участникам этого мероприятия предоставлены самые разнообразные развлечения. Большим спросом пользуется конкурс на звание «Властелина Грибов», в котором выбирается самый большой гриб а также кулинарный конкурс на самое вкусное грибное блюдо. Во время Праздника Гриба производители региональных продуктов питания и мастера рукоделия демонстрируют свои изделия. На торговых стойках можно увидеть грибы в разном виде: свежие, маринованные, жареные, сушёные и даже – деревянные. Это мероприятие устраивается в Центре Местного Продукта (Centrum Produktu Lokalnego). Здесь можно ознакомиться с традиционными способами производства изделий народного творчества. Желающие могут принимать участие в таких занятиях, как изготовление керамики, кузнечное ремесло, резьба, вышивка крестиком, производство пива, квашение капусты, выпечка каравая, изготовление натуральной косметики.

Более 30 лет, в мае, в Хайнувку приезжают сотни певцов со всего мира. Всех их объединяет любовь к церковной музыке. Самые впечатляющие песни разных христианских традиций звучат в соборе Святой Троицы во время Международного Фестиваля «Хайновские Дни Церковной Музыки» (Międzynarodowy Festiwal „Hajnowskie Dni Muzyki Cerkiewnej”).

Фестивалю сопутствуют научные семинары, выставки представляющие местную культуру и церковные традиции и концерт на территории Беловежской пуши. Особенный интерес у туристов вызывает Сплав 500 каяков (Spływ 500 kajaków), его трасса ведёт по живописной долине Буга, с её богатой природой и разнообразным культурным наследием. Сплав организуется в начале августа и продолжается два дня. Первый раз мероприятие было организовано в 2013 году, в связи с празднованием 500-летия подляского воеводства. Сплав по самой крупной реке, в ужной части региона, позволяет участникам ближе познакомиться с окружающей природой и с самой рекой Буг, которая не подвергалась регулированию русла и сохранила свой натуральный характер. Сплав начинается на пляже в Дрохичине – в первой исторической столице Подлясья. В мероприятии принимают участие команды из Польши и из-за границы.

## ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

### Международный Фестиваль «Хайновские Дни Церковной Музыки»

Место: Собор Святой Троицы в Хайнувке

Дата: май

[www.festiwal.cerkiew.pl](http://www.festiwal.cerkiew.pl)

### Дни Клубники в Корычине

Место: залив в Корычине (Korycin)

Дата: последние выходные июня

[www.nowa.korycin.pl/odkryj-korycin/kraina-truskawki](http://www.nowa.korycin.pl/odkryj-korycin/kraina-truskawki)

### Подляский Праздник Хлеба

Место: Музей Сельского Хозяйства в Чехановце

Дата: середина августа

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

### Ярмарки в Белостоке

[www.muzeum.bialystok.pl](http://www.muzeum.bialystok.pl)

### «Подляское пахнущее травами» и другие мероприятия в музее под открытым небом в Юровцах

[www.skansen.bialystok.pl](http://www.skansen.bialystok.pl)

### Сплав 500 каяков

Место: пляж в Дрохичине

Дата: август

[www.kultura-drohiczyn.pl](http://www.kultura-drohiczyn.pl)

### Праздник Гриба

Место: Центр Местного Продукта в Соколе

Дата: первая половина сентября

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



## SERTYFIKOWANE PUNKTY

## WYKONAWCZOŚĆ INFORMACJI

Augustów, CIT, rynek Zygmunta Augusta 44, tel. +48 87 6432883, [it@urząd.augustow.pl](mailto:it@urząd.augustow.pl)  
Białowieża, PIT BPN, ul. Park Pałacowy 11, tel. +48 85 6812901, [info@bpn.com.pl](mailto:info@bpn.com.pl)  
Białowieża, PIT PTTK, ul. Kolejowa 17, tel. +48 85 6812295, [pttk@pttk.bialowieza.pl](mailto:pttk@pttk.bialowieza.pl)  
Białystok, CIT, ul. Odeska 1, tel. +48 85 7326831, [cit@podlaskieit.pl](mailto:cit@podlaskieit.pl)  
Białystok, PIT przy SSM „Podlasie”, al. Piłsudskiego 7B, tel. +48 85 652 42 50, [ssm@hostelpodlasie.pl](mailto:ssm@hostelpodlasie.pl)  
Choroszcz, PIT przy MGCKiS, ul. Sienkiewicza 29, tel. +48 85 7191431, [kultura@choroszcz.pl](mailto:kultura@choroszcz.pl)  
Ciechanowiec, PIT, pl. 3 Maja 31, tel. +48 507793404, [it@ciechanowiec.pl](mailto:it@ciechanowiec.pl)  
Czarna Białostocka, PIT przy UM, ul. Torowa 9, tel. +48 85 7102281, [promocja@czarnabialostocka.pl](mailto:promocja@czarnabialostocka.pl)  
Drohiczyń, PIT przy MGOK, ul. Kraszewskiego 13, tel. +48 85 6557069, [info.drohiczyn@interia.pl](mailto:info.drohiczyn@interia.pl)  
Goniądz, PIT „Dolina Biebrzy”, Wroceń 44, tel. +48 603078051, +48 691540162, [biuro@dolinabiebrzy.pl](mailto:biuro@dolinabiebrzy.pl)  
Hajnówka, CIT Regionu Puszczy Białowieskiej, ul. 3 Maja 45, tel. +48 85 6825141, [biuro@lot.bialowieza.pl](mailto:biuro@lot.bialowieza.pl)  
Jeleniewo, PIT SPK, Malesowizna 24, tel. +48 87 5691801, [turtulspk@gmail.com](mailto:turtulspk@gmail.com)  
Kleszczewo, PIT przy MOKSiR, ul. 3 Maja 19, tel. +48 85 6818054, [moksirkleszczewo@gmail.com](mailto:moksirkleszczewo@gmail.com)  
Knyszyn, CIT, Rynek 39, tel. +48 85 7279988, [cit@knyszyn.pl](mailto:cit@knyszyn.pl)  
Kuriany, CIT „Kajar”, Kuriany 6, tel. +48 664442070, [cit@turystycznepodlasie.pl](mailto:cit@turystycznepodlasie.pl)  
Lipsk, PIT przy MGOK, Rynek 23, tel. +48 87 6423586, [mgok@lipsk.pl](mailto:mgok@lipsk.pl)  
Łomża, PIT „Pamiętki z Łomży”, ul. Stary Rynek, tel. +48 692892063, [pamiatkizlomzy@gmail.com](mailto:pamiatkizlomzy@gmail.com)  
Mielnik, PIT przy GOKSiR – Muzeum w Mielniku, ul. Brzeska 71, tel. +48 85 6577100, [it@mielnik.com.pl](mailto:it@mielnik.com.pl)  
Narewka, PIT, ul. Hajnowska 33, tel. +48 85 6858062, [rezerwacja@stanica.narewka.pl](mailto:rezerwacja@stanica.narewka.pl)  
Osowiec-Twierdza, PIT BPN, Osowiec-Twierdza 8, tel. +48 85 7383035, [it@biebrza.org.pl](mailto:it@biebrza.org.pl)  
Piątница, PIT ŁPK Doliny Narwi, ul. Główna 52, tel. +48 86 2192175, [lpkdn.drozdowo@wp.pl](mailto:lpkdn.drozdowo@wp.pl)  
Płaska, CIT, Płaska 57A, tel. +48 722040565, +48 534554700, [gok@plaska.pl](mailto:gok@plaska.pl)  
Siemiatycze, Biuro Promocji Powiatu Siemiatyckiego, ul. Legionów Piłsudskiego 3, +48 85 6555856, [promocja@siemiatycze.pl](mailto:promocja@siemiatycze.pl)  
Siemiatycze, PIT przy MOSiR, ul. Nadrzeczna 29, tel. +48 85 656 10 44, [mosir\\_siemiatycze@siemiatycze.eu](mailto:mosir_siemiatycze@siemiatycze.eu)  
Supraśl, PIT „Bukowisko”, ul. Piłsudskiego 64, tel. +48 85 7102470, [turystryka@powiatbialostocki.pl](mailto:turystryka@powiatbialostocki.pl)  
Supraśl, PIT PKPK, ul. Chodakowskiego 6, tel. +48 85 7183785, [sekretariat@pkpk.pl](mailto:sekretariat@pkpk.pl)  
Suwałki, CIT, ul. ks. Hamerszmita 16, tel. +48 87 566 20 79, [cit@um.suwalki.pl](mailto:cit@um.suwalki.pl)  
Suwałki, CIT WPN, Krzywe 82, tel. +48 87 5632562, [turystryka@wigry.org.pl](mailto:turystryka@wigry.org.pl)  
Suwałki, PIT przy Muzeum Wigier WPN, Stary Folwark 50, tel. +48 87 5630152, [muzeum.wpn@wigry.org.pl](mailto:muzeum.wpn@wigry.org.pl)  
Sztubin, PIT przy OW „Biebrza 24”, ul. Polna 50, tel. +48 87 6412179, [biuro@biebrza24.pl](mailto:biuro@biebrza24.pl)  
Waniewo, CIT, Waniewo 22, gm. Sokoły, tel. +48 500192858, [it.waniewo@op.pl](mailto:it.waniewo@op.pl)