

# ŚWIAT

PODRÓŻE I KULTURA

## عالم السفر و الثقافة

انا احب بولندا | I LIKE POLAND



DISCOVER NEW HORIZONS  
WITH UNITY LINE

اكتشف آفاقاً جديدة مع  
UNITY LINE

ŚWIĘTOKRZYSKIE  
IN THE SLOW RHYTHM

شفينتوکشيسكي  
بالحركة البطيئة

THE WIND IN THE FORESTS  
OF MAZOWSZE

ما الذي تقوله غابات اقليم  
مازوفيا البولندي

# Poland with taste

بولندا بالذوق

# MAZO WYPRAWY

— doświadczam!



**Mazowsze.**  
serce Polski

 mazowsze.serce.polski  
 modanamazowsze



**BAGNO  
CAŁOWANIE**  
Jeden z największych  
kompleksów  
torfowisk na Mazowszu  
położony na terenie  
Mazowieckiego Parku  
Krajobrazowego.

mazowsze.travel

## Sea journeys to Scandinavia



► [unityline.eu](http://unityline.eu)



Trips to  
Scandinavia

Discover Ystad  
in one day!

Ticket  
to Copenhagen

[unityline.eu](http://unityline.eu) | tel. +48 91 88 02 909 | [booking@unityline.eu](mailto:booking@unityline.eu)

**UNITY LINE**



# Dear Readers

## أعزائي القراء

In spring Poland looks particularly beautiful. It is lushly blooming with greenery, eye-catching with flower-filled meadows, hills are greening up, and in cities cafés are setting up tables in open-air gardens. This is the best time to get to know our country from all sides – nature, cultural heritage, unique flavours or pure fun.

We invite you to Polish cities – Warsaw, Poznań, Wrocław – which are the easiest to fly to from the Emirates. Less than six hours is enough to find yourself in a completely different world. Different, but equally fascinating. Lower Silesia delights with its castles, Świętokrzyskie lures with its tranquillity and spa relaxation, the Polish sea attracts with its unique microclimate and, sometimes, stormy aura, and Silesia surprises with its greenery and mix of flavours. Because Polish cuisine is also something to be proud of. Thanks to the cooperation with the Michelin Guide, Polish flavours have been appreciated all over the world, as confirmed by Michelin stars – you can look for them in Krakow, Warsaw, Poznań and Gdańsk.

Take a look at the magazine and just pick a place – we guarantee that a holiday in Poland will be an unforgettable experience!

Bożena Miller – Editor of the edition / محرر النشرة:



page 6

في متناول اليد |  
AT HAND'S REACH |  
THE COLOURS OF THE ŁÓDŹ REGION  
أشكال وألوان محافظة ووج البولندية

6



page 12

حوار مع... |  
INTERVIEW WITH... |  
25TH ANNIVERSARY  
OF THE POLISH TOURISM ORGANISATION  
Interview with Rafał Szmytke, President  
of the Polish Tourism Organisation  
الذكرى السنوية الخامسة والعشرون لمنظمة السياحة البولندية  
مقابلة مع رafał شميتكا رئيس منظمة السياحة البولندية

12

POLAND CLOSER TO DUBAI IN TERMS OF TOURISM  
Interview with Magdalena Krucz, Director of the Planning  
and Development Department of the Polish Tourism Organization  
بولندا أقرب من دبي من ناحية السياحة  
ال مقابلة مع Magdalena Krucz، مدير قسم التخطيط

18



page 22

بولندا بالذوق |  
POLAND WITH TASTE |  
THE BEST FLAVOURS ON THE POLISH MICHELIN TRAIL  
أفضل النكهات في دليل ميشلان

22

قريب من الطبيعة |  
ONE-TO-ONE WITH NATURE |  
THE WIND IN THE FORESTS OF MAZOWSZE  
ما الذي تقوله غابات إقليم مازوفيا البولندي

34



page 34

فسيحة المشي ب... |  
WALK AROUND... |  
POZNAŃ COMBINES LUXURY,  
NATURE AND EMOTION  
بولندا. مدينة تجمع بين الفخامة والطبيعة والعاطفة

40



page 40

ONE HUNDRED KILOMETERS OF ADVENTURE  
100 كيلومتر مغامرات  
ŚWIĘTOKRYSKIE IN THE SLOW RHYTHM  
شفيتوkowski بالحركة البطيئة

46



page 46

أسلوب الحياة |  
LIFESTYLE |  
THE HAPPIEST COUNTRY IN THE WORLD?  
HERE COMES FINLAND!  
أسعد بلد في العالم؟ هنا فنلندا!

52



page 52

SILESIA REGION  
منطقة سيليزيا

56

على البحر |  
BY THE SEA |  
THE HEART OF THE POLISH COAST  
قلب الساحل البولندي

60



page 60

المشكال |  
KALEIDOSCOPE |  
POLAND ON THE UNESCO WORLD HERITAGE LIST  
بولندا على قائمة اليونسكو للتراث العالمي

62



page 62

A JOURNEY IN THE FOOTSTEPS  
OF THE POLISH COUNTRYSIDE  
على خطى الريف البولندي

67



page 67

الوان الحياة |  
COLOURS OF THE WORLD |  
MEXICO IN CLOSE-UP  
المكسيك عن قرب

70



page 70

الرحلات مع يونيتي |  
TRAVEL WITH UNITY LINE |  
DISCOVER NEW HORIZONS WITH UNITY LINE  
 UNITY LINE  
اكتشف آفاقاً جديدة مع

76



page 76

The editors do not return unsolicited materials, and in the event of publication, reserve the right to shorten them. Magazyn Świat® is not responsible for the content of announcements and advertisements and has the right to refuse publication without giving any reason. "Copyright by Magazyn Świat. All materials are subject to copyright. Reprinting of materials in any form and in any language without prior written consent of the Publisher is prohibited. The Publisher prohibits the unauthorised sale of current and archive issues of the magazine "Świat Podróże i Kultura". Action against the above prohibition results in legal liability."

ŚWIAT  
PODRÓZE I KULTURA

EDITORIAL ADDRESS: عنوان هيئة التحرير:

02-134 WARSAW

1 SIERPIEŃ 41 NR 70

PHONE: +48 664 377 518

WWW.MAGAZYNŚWIAT.PL

PROMOCJA@MAGAZYNŚWIAT.PL

PUBLISHER: / الناشرة:

DOROTA OLENDZKA

PROMOCJA@MAGAZYNŚWIAT.PL

EDITOR: محرر النشرة:

BOŻENA MILLER

COOPERATION: / تعاون:

ALEX DORJAN

ANNA MOŁĘDA-KOMPOLT

MAGDALENA WALUSIAK

RODERYK WIĘCZEK

AGNIESZKA WASZTYL

ADVERTISEMENTS: / إعلانات:

PROMOCJA@MAGAZYNŚWIAT.PL

PROOF-READING: / تدقيق:

EWA KUBACZYK

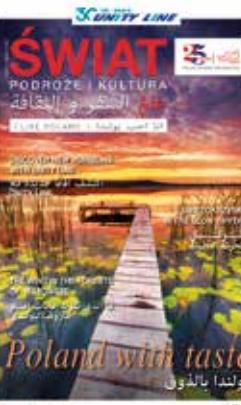
TRANSLATION: / ترجمة:

PRZEMYSŁAW ZIĘLKOWSKI

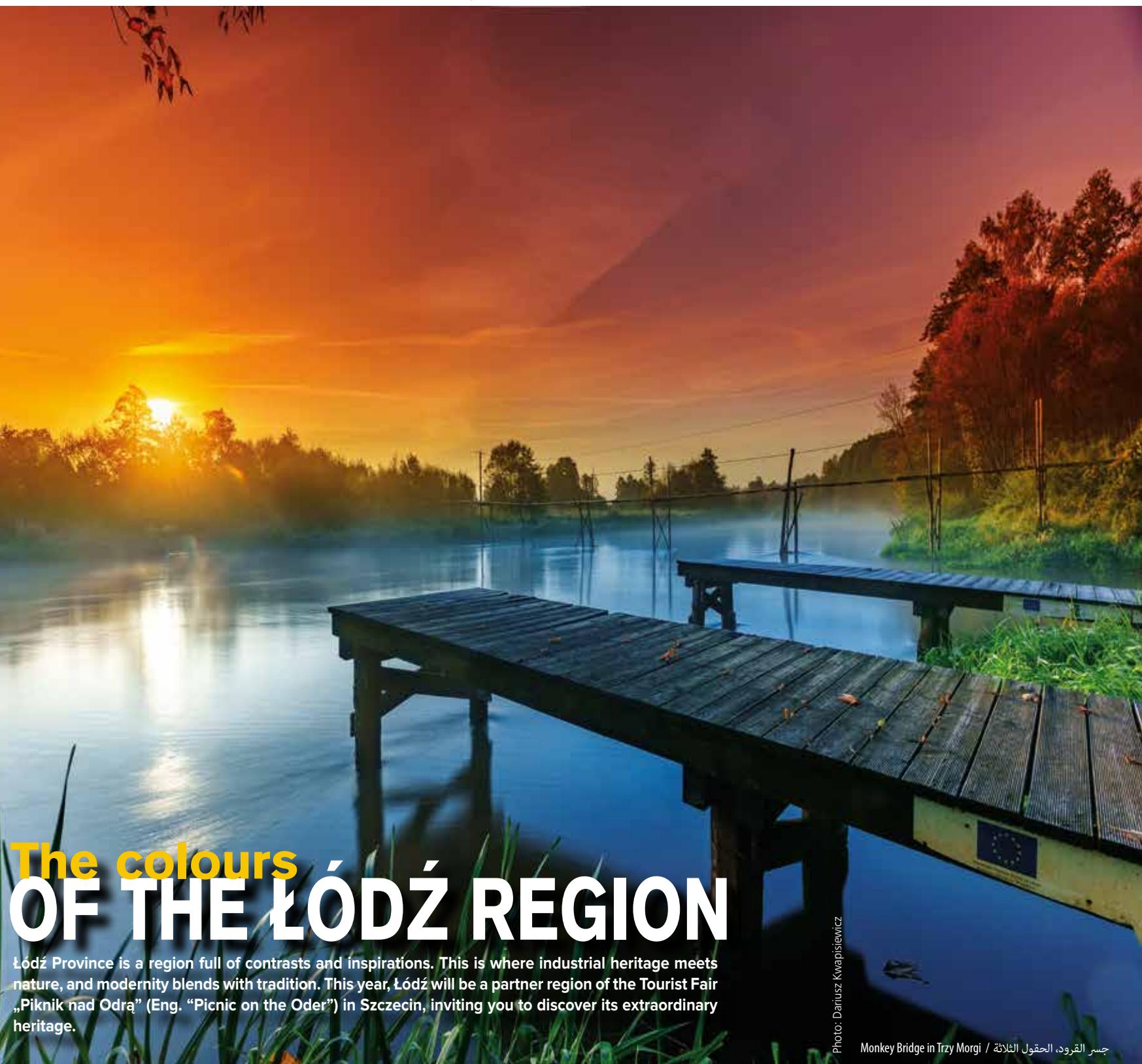
© COPYRIGHT

BY MAGAZYN ŚWIAT 2025

ISSN 1644-4183



#ilikepoland 5



## ACTIVE TOURISM IN THE ŁÓDŹ REGION

Łódź Province is a true paradise for active leisure enthusiasts. Extensive hiking, cycling and kayaking trails, as well as Europe's longest horse trail, offer unforgettable adventures. Hikers will appreciate the picturesque routes of the Łódź Heights Landscape Park, Łagiewnicki Forest and the Pilica riverside area of Spała. Cyclists can use numerous routes, both short and long distance, and the Provincial Public Bike system makes it easier to explore 10 cities in the region. Kayakers will find peace on the Rawka, Pilica, Warta or Grabia rivers. Sailing and windsurfing can be enjoyed on the Sulejowski Reservoir and Jeziorosko Lake. Enthusiasts of winter sports can use the ski slope at the “Góra Kamieńsk” sports centre.

## أشكال وألوان محافظة ووج البولندية

محافظة ووج هي منطقة مليئة بالتبانات والإلهام. هنا يلتقي التراث الصناعي مع الطبيعة ومتزوج الحداثة مع التقاليد. وفي هذا العام، ستكون محافظة ووج منطقة شريكية في معرض “نهر أودرا” السياحي في شتشيشين، حيث ستدعوكم لاكتشاف تراثها الاستثنائي.

### السياحة النشطة في محافظة ووج

تُعد منطقة ووج جنة حقيقة لمجعي الترفيه النشط، حيث توجد فيها مسارات طويلة للمشي وطرق الدراجات والتجديف، بالإضافة إلى أطول مسار للخيول في أوروبا، التي توفر مغامرات لا تُنسى. سوف يقدّر المترّهون المسارات الخلاّبة في منتزه مرتّعات ووج وغابة واغيفنكي ومنطقة سباوا على ضفاف نهر بيليسا. كما يمكن لراكبي الدراجات الهوائية الاستمتاع بالعديد من المسارات القصيرة والطويلة على حد سواء، كما تسهل الدراجات الهوائية العامة في المحافظة استكشاف مدن المنطقة العشر. سيدع هوا ركوب الزوارق السكينة في نهر رافكا أو بيليسا أو ورنا أو غرابيا. كما يمكن ممارسة الإبحار وركوب الأمواج في خزان سوليبوسكي وبيجورسكي. كما يمكن لعشاق الرياضات الشتوية الاستفادة من منحدر التزلج في مركز “غورا كاميانسك” الرياضي.

انعطاف نهر فارتا / A bend in the Warta River





الكنيسة الجماعية الرومانية في توما /

## TOURIST ATTRACTIONS IN THE ŁÓDŹ REGION

Łódź is a treasure trove of fascinating places and monuments. In Łódź, visitors can admire a unique industrial heritage, while Piotrków Trybunalski and Łęczyca delight with their historical character. The triangular market square in Łowicz, the viewing terrace of the lignite quarry in Kleszczów and the wooden churches of the Wieluń area are all worth seeing. Folklore lovers will find the spirit of tradition during the Corpus Christi holiday by admiring the flower carpets in Spycimierz or the colourful procession in Łowicz, or by visiting the Weaver's House in Pabianice and the Łowicki Ethnographic Park in Maurzyce. Thermal springs and wellness facilities in Uniejów and Poddębie invite you to relax. The region also has many impressive monuments, such as the Castle in Oporów, the Palace in Nieborów or the Collegiate Church in Tum, which take you back in time and allow you to feel the atmosphere of past eras. The Niebieskie Źródła, a picturesque nature reserve with delightful turquoise water, are also worth a visit.

## المعلم السياحي في محافظة ووج

تعتبر منطقة ووج مخزناً من الأماكن والآثار الرائعة. وفي مدينة ووج، ينتظر الزوار تراث صناعي فريد من نوعه، أما بيوتركوف تريبيونالسكي وونتشيسنا، فتشيان الإعجاب بطبعهما التاريخي. وكذلك ساحة السوق المثلثة في ووفيش، وشقة المشاهدة في قلعة الفحم الحجري في كليشتشوف والكنائس الخشبية في منطقة فيلون، كل ذلك يستحق المشاهدة. سيدعك عشاق الفولكلور روح التقاليد سبيتشيمياج أو الموكب الملون في ووفيش أو زيارة بيت الحائك في بابيانيس ومتزه ووفيش الإثنوغرافي في ماوغيتسا.

تدعوك الينابيع الحرارية ومراكز الاستجمام في أونيوف وبودوبيتسه للاستراحة. تزخر المنطقة أيضاً بملامح الأثرية الرائعة، مثل القلعة في أوبوروف أو القصر في نبيوروف أو الكنيسة الجماعية في توما، والتي تنقلك إلى الماضي وتسمح لك بالشعور بأجواء العصور الماضية. كما تستحق زيارة الينابيع الزرقاء، وهي محمية طبيعية خلابة ذات مياه فيروزية مبهجة.



See more on:  
رؤيا المزيد على:

## DEVELOPMENT OF TOURIST INFRASTRUCTURE IN THE ŁÓDŹ REGION

The region is dynamically investing in development, combining tradition with modernity. Modernization programmes give new functions to historical buildings, and the "Łódzkie 360" project allows for virtual sightseeing tours. Investments in hotel and catering facilities raise the standards of tourist service. The expansion of transport, including the constantly expanding offer of the Łódź Agglomeration Railway, makes it easier to move around the region.

Revitalized post-industrial facilities, such as EC1 Łódź – City of Culture, Manufaktura, Księży Młyn, Scheibler's Factory, Monopolis or OFF Piotrkowska, have become centres of culture and business. Apart from Łódź, it is worth visiting the industrial complex in Radomsko, where history harmoniously interacts with modernity.

The voivodeship also invests annually in the development of cycling and water infrastructure, which expands the offer of active recreation.

The Łódź Province offers numerous attractions, concerts and cultural events at any time of the year – it is worth discovering its extraordinary colours.

## تطوير البنية التحتية السياحية في محافظة ووج

تستثمر المنطقة بشكل متزايد في التنمية، وتجمع بين التقاليد والحداثة. وتحظى برامج التحديث وظائف جديدة للمباني التاريخية، ويتيح مشروع "وج 360" جولات افتراضية. إن الاستثمار في مراقبة الفنادق والمطاعم يرفع معايير الخدمة للسياح ويسهل التوسيع في وسائل النقل، بما في ذلك سكة حديد ووج وضواحيها المترامية الأطراف، التنقل في جميع أنحاء المنطقة.

أصبحت المباني التي أعيد إحياؤها في مرحلة ما بعد الصناعة، مثل EC1 وج - مدينة الثقافة، أو مانوفاكتورا، أو كسيجي موين، أو مصنع شرابير، أو مونوبوليس أو أوف بيوتروكفسكا، مراكز للثقافة والأعمال. أما خارج وج، فيجدز بك زيارة المجمع الصناعي في رادومسكو، حيث يمتحن التاريخ بانسجام مع الحداثة. كما تستثمر المحافظة أيضًا سنويًا في تطوير البنية التحتية لركوب الدراجات وبليه، مما يوسع عرض الترفيه النشط.

تعمل المحافظة أيضًا سنويًا في تطوير البنية التحتية لركوب الدراجات وبليه، مما يوسع عرض الترفيه النشط.

في أي وقت من السنة، تقدم محافظة وج العديد من المعامن السياحية والحفلات الموسيقية والفعاليات الثقافية - إنها تستحق اكتشاف لونها الاستثنائي.



RODERYK WIĘCEK

25<sup>th</sup>

## Anniversary of the Polish Tourism Organisation

We are talking to Rafał Szmytki, President of the Polish Tourism Organisation

**The main objective of the Polish Tourism Organisation, i.e. the promotion of Poland as a tourist destination, has not changed over the last 25 years. However, the way in which this goal is achieved is changing, and so is the PTO.**

**Rafał Szmytki, President of the Polish Tourism Organisation, talks about the biggest and most interesting promotional campaigns of the organization, the role of artificial intelligence in promotion and plans for the future.**

**The Polish Tourism Organization is celebrating its 25th anniversary. This is a significant jubilee. What were the beginnings of the organization and its original mission?**

The idea of establishing the Polish Tourism Organisation appeared already before 1999, but we formally began our activities on 1 January 2000. In this way, we joined the group of countries that had national tourist organisations – there are currently over 200 of them in the world. From the beginning, our goal was to create a strong entity that would effectively promote Poland as an attractive tourist destination. We analysed many national solutions. We drew a lot of inspiration from the experiences of Spain and France, however each national organisation had to adapt its structure to the specifics



Guinness World Record for the number of people dancing the Polonaise outside Poland  
رقم قياسي في موسوعة غينيس لعدد الأشخاص الراقصين رقصة بولونيز خارج بولندا

of its own market and legal conditions. In Poland, the model of a state legal entity, i.e. a government agency, with significant participation of local authorities and the tourism industry, was chosen.

### How has the PTO's activity changed over the last 25 years?

Our basic mission remains unchanged – to promote Poland as a tourist destination. However, over the years, new initiatives have emerged, for example the organisation of large projects such as tourist vouchers, of which we were the main operator, or the "Sport Champions" programme, which allows the successes of Polish athletes to be used in order to build a positive image of the country.

### What are the organisation's key successes that have made history in PTO?

I can point to several spectacular campaigns, such as the promotion of Poland during Euro 2012, the Chopin Year celebrations or the "Polish Plumber" campaign, which brought us enormous publicity. Despite limited budgets, we had to compete with countries that spent many times more on tourism promotion. That is why we focused on creativity and non-standard solutions, which allowed us to be present in the minds of tourists. This forced us to take an unconventional approach, which often turned out to be crucial for achieving success.

### The "Polish Plumber" campaign was one of the greatest achievements of the Polish Tourism Organisation. How did this idea come about?

The campaign was a response to a statement by a French politician who warned against the "Polish

# الذكرى السنوية الخامسة والعشرون لمنظمة السياحة البولندية مقابلة مع رافاو شميتكا رئيس منظمة السياحة البولندية

لم يتغير الهدف الرئيسي للمنظمة السياحية البولندية، أي الترويج لبولندا كوجهة سياحية، على مدى السنوات الخمس والعشرين الماضية. ومع ذلك، فإن الطريقة التي يتم بها تحقيق هذا الهدف تتغير، وكذلك منظمة السياحة البولندية. يتحدث رافاو شميتكا، رئيس منظمة السياحة البولندية، عن أكبر الحملات الترويجية الأكثر إثارة للاهتمام في منظمة السياحة البولندية، ودور الذكاء الاصطناعي في الترويج وخطط المستقبل.

تحتفل منظمة السياحة البولندية حالياً بالذكرى السنوية الخامسة والعشرين لتأسيسها. إنها ذكرى مهمة. ما هي بدايات المنظمة ومهمتها الأصلية؟

ظهرت فكرة إنشاء منظمة السياحة البولندية بالفعل قبل عام 1999. ولكننا بدأنا أنشطتنا رسمياً في 1 يناير 2000. وهكذا، انضممنا إلى مجموعة الدول التي لديها منظمات سياحية وطنية - يوجد حالياً أكثر من 200 منظمة من هذا القبيل في جميع أنحاء العالم. منذ البداية كان هدفنا إنشاء كيان قوي من شأنه أن يروج لبولندا بشكل فعال كوجهة سياحية جذابة. قمنا بتحليل العديد من الحلول الوطنية كما استلهمنا الكثير من تجارب إسبانيا وفرنسا، ولكن كان على كل منظمة وطنية أن تكيف هيكلها مع خصوصيات سوقها وظروفها القانونية. في بولندا، اختربنا مفهوم الشخصية القانونية الحكومية أي وكالة حكومية، بمشاركة كبيرة من المجالس المحلية وقطاع السياحة.

كيف تغير نشاط منظمة السياحة البولندية خلال هذه السنوات الخمس والعشرين؟ لا تزال مهمتنا الأساسية كما هي - الترويج لبولندا كوجهة سياحية. ومع ذلك، على مر السنين، ظهرت مبادرات جديدة، مثل تنظيم مشاريع

National Stadium – Warsaw / ملعب وارسو الوطني





السفينة الشراعية «فريديرك شوبان»/

Plumber" taking jobs away from the French people. We decided to take over this narrative and use it for marketing purposes. A poster was created with a handsome model who invited people to Poland in a humorous way. The effect was stunning – the French media picked up on the topic, and then it spread throughout Europe. The whole campaign cost us little, but it had a global reach. Ultimately, it contributed to a change in the approach towards Polish workers in France. In the history of marketing, this campaign is cited as a perfect example of hitting the right moment with a message. We tried a similar campaign with the "Polish Nurse" in Great Britain, but we did not achieve such spectacular success there.

#### **Euro 2012 was another major event for Poland. How did it affect tourism?**

It was a breakthrough. Poland showed the world that it can organize large events at the highest level. The effects were visible not only in tourism, but also in the economy. The perception of Poland changed dramatically. Since then, Poland has become the host of numerous world-class international events. Euro 2012 was a clear impulse for the significant development of our hotel and communication infrastructure.

واسعة النطاق مثل الأقسام السياحية، التي كانت المشغل الرئيسي لها، أو برنامج "أبطال الرياضة"، الذي يسمح باستخدام نجاحات الرياضيين البولنديين لبناء صورة إيجابية عن البلد.

#### **ما هي أهم نجاحات المنظمة التي سجلت في تاريخ منظمة السياحة البولندية؟**

يمكنني أن أشير إلى بعض الحملات الرائعة، مثل الترويج لبولندا خلال كأس أوروبا 2012 أو الاحتفالات بسنة شوبان، أو حملة "السباك البولندي" التي جلبت لنا دعامة كبيرة. وعلى الرغم من الميزانيات المحدودة كان علينا أن نتنافس مع دول تنفق أضعاف ذلك على الترويج السياحي. لذلك اعتمدنا على الإبداع والحلول غير الاعتيادية التي سمحت لنا بصناعة اسم لنا في أذهان السياح. وقد أجرينا ذلك على اتباع نهج غير قياسي، وهو ما أثبت في كثير من الأحيان أنه أمر حاسم للنجاح.

#### **Space Campaign Banner – Hauptbahnhof Berlin**

شعار الحملة الفضائية – محطة السكك الحديدية «هاوپت بانهوف» برلين



Photo: Archive of POT



عرض الطبخ – ITB Berlin /

Photo: Archive of POT

حملة "السباك البولندي" كانت من أعظم إنجازات منظمة السياحة البولندية. كيف ولدت الفكرة؟ كانت الحملة ردًا على أحد السياسيين الفرنسيين الذي حذر من أن "السباك البولندي" يأخذ الوظائف من الفرنسيين. قررنا استغلال هذه الرواية واستخدامها من الناحية التسويقية. تم إنشاء ملصق مع عارض أزياء وسيم يقوم بدعوة فاكاهية إلى بولندا. كان التأثير مثيرًا - النقطة تكلينا الحملة بأكملها الكبير، لكنها حققت تغطية عالمية وفي نهاية المطاف، ساهمت في تغيير الموقف تجاه العمال البولنديين في فرنسا. في سجلات التسويق، يُشار إلى هذه الحملة كمثال مثالي لإيصال الرسالة في الوقت المناسب. لقد حاولنا القيام بحملة مماثلة مع "الممزردة" تكملةً بالكثير، ولكننا لم نحقق هناك نجاحًا مذهلاً كهذا.

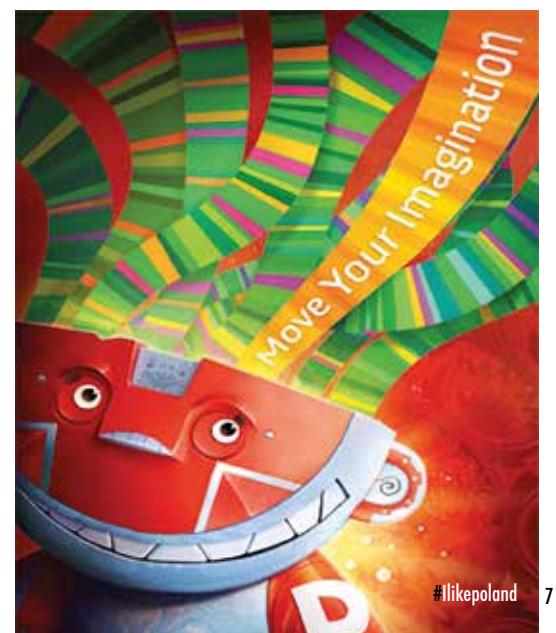
#### **كان كأس أوروبا 2012 حدثاً عظيماً آخر في بولندا. كيف أثر على السياحة؟**

لقد كانت لحظة فارقة. أظهرت بولندا للعالم أنها قادرة على تنظيم فعاليات كبيرة على أعلى مستوى. وكانت الآثار واضحة ليس فقط في السياحة، ولكن أيضًا في الاقتصاد. تغيرت النظرة إلى بولندا بشكل كبير ومنذ ذلك الحين، أصبحت بولندا تستضيف العديد من الفعاليات الدولية ذات المستوى العالمي. كان كأس أوروبا 2012 حافرًا واضحًا للتطوير الكبير للبنية التحتية للفنادق والمواصلات.

في عام 2011، كانت بولندا دولة شريكة في أكبر معرض سياحي في العالم، وهو معرض **ITB** برلين. ما أهمية ذلك؟

كان شرفاً عظيماً لنا. فقد كان موضوعنا الرئيسي هو دعوة الناس إلى بولندا تحديداً لحضور كأس أوروبا 2012. واستضفتنا الرئيس ليخ فاويسا في حفل الافتتاح، وكان العرض ثلاثي الأبعاد الذي أعدناه لـ 6000 شخص حدثاً قياسياً. وحينئذ حطمنا رقمًا قياسياً في موسوعة غينيس من خلال تنظيم عرض ثلاثي الأبعاد لأكبر عدد من الأشخاص في مكان واحد. وحتى يومنا هذا، لا يزال المنظمون يتذكرون هذه الحملة باعتبارها واحدة من أفضل الحملات التي تم تحقيقها.

#### **الحملة الفضائية – ITB Berlin /**



#likepoland

Arab markets. Our cooperation with air carriers, including Polish Airlines and travel agencies, plays a huge role here, which has resulted in a large number of flight connections from the Arab countries. Poland has become a fashionable travel destination there. But we are also gaining popularity in less distant, even close countries. A few years ago, research showed that 85% of Czechs did not like us. We undertook intensive promotional activities, opened a centre in Prague, and its director put in an enormous amount of work. The effects are impressive – the number of Czech tourists increased by 97%, and Czechs were among the top five foreign guests visiting Poland. This increase in the number of Czech tourists visiting Poland is a huge success. An intensive promotional campaign contributed to this, but the key factor was also the improvement of infrastructure – the opening of a motorway, thanks to which Czechs can get to the Polish seaside in 5-6 hours, faster than to Croatia. This is a perfect example of how a promotion strategy can work together with transport facilities.

Polish stand – ITB Berlin – ITB Berlin / ITB Berlin



Photo: Dorota Oledzka



الجناح البولندي – ITB Berlin / ITB Berlin

تتطور منظمة السياحة البولندية باستمرار. كيف تتغير أنشطتكم في المعارض التجارية؟

نقوم كل عام بتعديل موضوعاتنا. بعد الجائحة، تغير ITB إلى حدث بين الشركات والأعمال فقط، لذا كان علينا إعادة تنظيم استراتيجياتنا. لقد أدخلنا عناصر جديدة، مثل التعاون مع دليل ميشلان للطهي – يمكن للزوار تذوق أطباق من المطاعم البولندية الحائزة على نجمة ميشلان في جناحنا.

كيف يتم تطوير الوجهات الترويجية الجديدة؟

نعمل على تطوير أنشطتنا في الأسواق العربية بشكل كبير. ويلعب دوراً كبيراً هنا تعاوننا مع شركات النقل الجوي، بما في ذلك الخطوط الجوية البولندية ووكالات السفر، مما أدى إلى فتح عدد كبير من الرحلات الجوية من الدول العربية حيث أصبحت فيها بولندا وجهة سفر معروفة. وكذلك نكتسب شعبية في البلدان الأقل بعدها وحتى القرية فقبل بضع سنوات فقط، أظهرت استطلاعات الرأي أن 85٪ من التشيكيين لا يحبوننا. قمنا بأنشطة ترويجية مكثفة وافتتحنا مركزاً في براغ وبنيل مديريه قدرًا هائلًا من العمل وكانت النتائج مبهجة - فقد زاد عدد السياح التشيكيين بنسبة 97٪ وأصبح التشيكيون الآن من بين أكبر خمسة زوار أجانب لبولندا. وتعبر هذه الزيادة في عدد السياح التشيكيين الذين يزورون بولندا نجاحاً كبيراً. وساهمت الحملة الترويجية المكثفة في ذلك، ولكن كان من العوامل الرئيسية أيضًا التحسن في البنية التحتية - افتتاح الطريق السريع، والذي يفضله يستطيع التشيكيون الوصول إلى شاطئ البحر البولندي في 5-6 ساعات، أقل من طريق إلى كرواتيا. هذا مثال مثالي على تناغم الاستراتيجية الترويجية مع التسهيلات في مجال النقل.

في كثير من الأحيان اتخذ الترويج لبولندا أشكالاً غير معتادة، مثل رحلة سفينة فريديريك شوبان الشراعية. ما هي أهداف هذه الحملة؟

بدلاً من الإعلانات التقليدية، استخدمنا سفينة شراعية زارت أكثر من ٢٠ ميناءً في أوروبا، بما في ذلك لندن، حيث أبحروا تحت جسور مفتوحة. وعلى رصيف الميناء، نظمنا حفلات موسيقية وعارضات ورُوّجنا لبولندا، وجدبنا اهتمام وسائل الإعلام بشكل طبيعي بالحدث. وقد فاق التأثير التوقعات، فقد كلفت الحملة عدة ملايين في حين بلغت قيمة الإعلانات ما يقرب من 120 مليون يورو.

**The promotion of Poland has often taken unusual forms, such as the cruise of the Fryderyk Chopin sailing ship. What were the assumptions of this campaign?**

Instead of traditional advertising, we used a ship that visited over 20 ports in Europe, including London, where we entered with open bridges. On the quayside, we organized concerts, exhibitions and promotion of Poland, attracting the media with natural interest in this event. The effect exceeded expectations – the campaign cost several million, and the advertising equivalent amounted to almost 120 million euros.

**A spectacular example of creative promotion of Poland was your "space campaign" at the ITB Berlin trade fair. It is worth recalling it.**

We wanted to reverse the stereotype of Poland as a cold country full of polar bears. We created a story about aliens landing in Poland in search of a white bear, who discover the cultural and tourist richness of our country. As part of the promotion, we placed giant alien figures at night in key locations in Berlin, which generated huge media interest. As a result, we had crowds of people visiting our stands.

**What can we expect in the near future?**

We are currently implementing the campaign "Poland. More than you expected", which presents our country as a place full of various attractions. I believe that the coming years will bring even more successes and further development of tourism in Poland. Now we are focusing on modern technologies, including artificial intelligence. An AI module is already operating on our website, which helps users search for information, and its functionalities are still being developed as part of open tests. AI has become an important tool in our activities. On the PTO website, we have launched a trip planner based on artificial intelligence, which helps tourists – both Polish and foreign – to plan their trips. The system analyses the user's preferences, asking about their interests, and then generates a personalized itinerary based on databases and regional tourist information.

**Can AI become an important element used in tourism promotion?**

Definitely yes. Automating travel planning processes, analysing trends and adjusting offers in real time is the future of tourism. That is why we are investing in the development of AI tools to make the promotion of Poland even more effective. Everything to continue to discover Poland.

الإبداعي لبولندا كانت «الحملة الفضائية» في المعرض ITB Berlin. يجدر التذكير بها.

أردنا عكس الصورة النمطية لبولندا كبلد بارد مليء بالدببة البيضاء، فابتكرنا قصة عن كائنات فضائية تهبط في بولندا بحثاً عن دب أبيض، وتكتشف الثروة الثقافية والسياحية لبلدنا. وكجزء من الترويج، قمنا بنصب مجسمات فضائية عملاقة في موقع رئيسي في برلين ليلاً، مما أثار اهتماماً إعلامياً ضخماً. ونتيجة لذلك، كان لدينا حشود من الناس يزورون جناحنا.

**ما الذي يمكن أن تتحقق في المستقبل القريب؟**  
نقوم حالياً بتنفيذ حملة «بولندا». أكثر مما تعتقد، والتي تُظهر بلدنا كمكان مليء بالمعالم السياحية المتنوعة. أعتقد أن السنوات المقبلة ستحقق المزيد من النجاح وأزيد من التطوير للسياحة في بولندا. نحن نراهن الآن على التقنيات الحديثة، بما في ذلك الذكاء الاصطناعي. هناك وحدة للذكاء الاصطناعي موجودة على موقعنا الإلكتروني لمساعدة المستخدمين في العثور على المعلومات، ولا تزال وظائفها قيد التطوير من خلال الاختبار المفتوح. لقد أصبح الذكاء الاصطناعي أداة مهمة في عملياتنا. لقد أطلقنا مخطط الرحلات القائم على الذكاء الاصطناعي على الموقع الإلكتروني لمنظمة السياحة البولندية الذي يساعد السائرين البولنديين والأجانب - على التخطيط لرحلاتهم. يقام النظام بتحليل - تفضيلات المستخدم، ويسأل عن اهتماماته، ثم يُنشئ مسار رحلة مخصصاً بناءً على قواعد البيانات والمعلومات السياحية الإقليمية.

**هل يمكن أن يصبح الذكاء الاصطناعي عنصراً مهماً في الترويج السياحي؟**  
بالتأكيد نعم. إن أتمت عمليات تخطيط السفر وتحليل الاتجاهات وتعديل العروض في الوقت الحقيقي هو مستقبل السياحة. لهذا السبب نستثمر في تطوير أدوات الذكاء الاصطناعي لجعل الترويج لبولندا أكثر فعالية. وكل هذا من أجل مواصلة اكتشاف بولندا.

الحملة الفضائية – ITB Berlin / ITB Berlin



# POLAND

## closer to Dubai in terms of tourism

For almost a decade, Poland has been participating in the largest tourism fair in the Middle East – Arabian Travel Market in Dubai. Being present here is important, especially in the context of the growing interest of Arab tourists in our destination. We are talking about preparations for the ATM fair and promotional plans for the future with Magdalena Krucz, Director of the Planning and Development Department of the Polish Tourism Organisation.

**The Polish Tourism Organisation has been focusing on promoting our country during the world's largest trade fairs for years, such as the ITB trade fair in Berlin. This time, a lot of emphasis is being placed on Dubai – why this decision and what are the main goals of these activities?**

The United Arab Emirates market is not new to us. For over a decade, we have been participating in the Arabian Travel Market (ATM) trade fair in Dubai, promoting Poland as an attractive tourist destination. ATM is one of the most important events in the tourism industry in the world, growing dynamically. It is at such venues that the future of global tourism is shaped, which is confirmed by this year's motto of the Dubai event: "Global tourism: developing the future through better connectivity". As an organisation promoting Poland, we are observing increasing interest from tourists from this region. This inspires us to constantly develop our offer and adapt

Warsaw /



it to new needs and new recipients. The connectivity mentioned in the slogan means good communication, including by air. Therefore, the key factor is to increase the number of air connections from the Arab countries – currently we have about 70 flights a week, and in the high season this number increases to 80, from three Polish cities: Warsaw, Krakow and Poznań.

### What attracts tourists from the Middle East to Poland in particular?

Poland offers safety, beautiful nature, a moderate climate, which is an attractive alternative to the hot weather in the Arab countries, as well as a high standard of services at competitive prices. Tourists are happy to choose city breaks in Warsaw, Krakow and Poznań, but the Tatra Mountains and resorts in Zakopane are equally popular. The tourism industry is adapting to their needs – more and more hotels offer halal menus and other amenities. And visitors from this region themselves often boast about trips to our country, which becomes a great recommendation.

Photo: Paweł Mieko – a' d'obe Stock



Krakow /

### Are cultural and religious differences a challenge?

No, quite the opposite. Poland is very hospitable, and our tourist facilities quickly adapt to the needs of guests from the Middle East. The study visits we organize for representatives of the tourism industry from Arab countries show them that Poland is a country open to diversity. Additionally, we promote lesser-known places, such as Podlasie, Warmia and Mazury, the Silesian and Lublin regions, where tourists can discover local attractions related to culture and history. They also have the opportunity to learn about our multiculturalism, e.g. the traditional culture of the Tatars, which is a unique combination of Islamic elements with local customs, and even find its expression in our architecture, cuisine and music.

### How does the Polish Tourism Organisation strengthen its presence on foreign markets?

Numerous foreign representative offices allow us to communicate more effectively with the tourism industry and better understand local needs. This definitely makes it easier to conduct effective activities. Currently, we have 15 such centres, in addition to Europe, also in Chicago, Beijing, Tokyo and Tel Aviv. Their activities significantly affect the effectiveness of promoting Poland on various markets.

### What promotional activities are you preparing for the ATM trade fair in Dubai?

Our stand will not only be a place to establish business contacts, but also a space to present Polish culture. We are planning handicraft shows, performances by a folklore group and tastings of traditional Polish sweets. Poland is a tasty and hospitable destination, which we also emphasize through cooperation with the prestigious Michelin guide.

**السياحة البولندية أقرب إلى دبي**  
تشارك بولندا في أكبر معرض للسفر في الشرق الأوسط - سوق السفر العربي في دبي - منذ ما يقرب من عقد من الزمان. ويُعد التواجد هنا أمراً مهماً، خاصة في سياق الاهتمام المتزايد للسياحة العربية بوجهتنا. تحدثنا إلى ماجdalena Krucz، مديرة معرض سوق السفر العربي والخطط الترويجية للمستقبل.

ركزت منظمة السياحة البولندية لسنوات على الترويج لبلدنا في أكبر المعارض العالمية، مثل معرض ITB في برلين. هذه المرة ينصب التركيز على دبي - لماذا هذا القرار وما هي الأهداف الرئيسية لهذه الأنشطة؟ سوق الإمارات العربية المتحدة ليس جديداً علينا. فنحن نشارك في سوق السفر العربي (ATM) في دبي منذ أكثر من عقد من الزمان، حيث نشارك في الترويج لبولندا كوجهة سياحية جذابة. وبعد سوق السفر العربي أحد أهم الفعاليات العالمية لقطاع السفر ويشهد نمواً سريعاً. يتم تشكيل مستقبل السياحة العالمية في مثل هذه الأماكن، كما يؤكد شعار هذا العام لحدث دبي: "السياحة العالمية: تطوير المستقبل من خلال تحسين التواصل". نحن، كمنظمة تروج لبولندا، نشهد اهتماماً متزايداً من السياح من المنطقة، وهذا يحفزنا على تطوير عرضنا باستمرار وتكييفه مع الاحتياجات الجديدة والجمahir الجديدة. الاتصال المذكور في الشعار يعني التواصل الجيد، بما في ذلك عن طريق الجو. ولذلك، فإن العامل الرئيسي هو زيادة عدد الرحلات الجوية من الدول العربية - حالياً هناك حوالي 70 رحلة أسبوعياً، وفي موسم الذروة يرتفع هذا العدد إلى 80 رحلة، من ثلاث مدن بولندية: وارسو و克拉科夫 وبوزنان.

ما الذي يجذب السياح من الشرق الأوسط بشكل خاص إلى بولندا؟ توفر بولندا الأمان والطبيعة الخلابة والمناخ المعتدل الذي يعد بديلاً جذاباً للطقس الحار في الدول العربية، ومستوى عالٍ من الخدمات بأسعار تنافسية. يحرص السائحون على اختيار عطلات قصيرة في مدينة وارسو و克拉科夫 وبوزنان، ولكن جبال تاترا والمنتجعات في زاكوباني تطلي بنفس القدر من الشعبية. يتكيف قطاع السياحة مع احتياجاتهم فالمزيد والمزيد من الفنادق تقوم قوائم الطعام الحال وغيرها من - وسائل الراحة. وغالباً ما يتباهى الزائرون من المنطقة برحلاتهم إلى بلادنا، مما يجعلها توصية رائعة.

Poznań /



Photo: Archive of PTO

تحتفل منظمة السياحة البولندية بالذكرى الخامسة والعشرين لتأسيسها هذا العام. هل هناك أي حدث تعتبره أكبر نجاح في عملك حتى الآن؟

بالتأكيد عام 2011 عندما كانت بولندا دولة شريكة في معرض ITB في برلين لقد كانت مهمة ضخمة وقد لقي العرض الذي قدمناه بما في ذلك الافتتاح المذهل للمعرض بتقنية ثلاثة الأبعاد. موضع تقدير كبير سيق هذا الحدث طويلاً في ذاكرة المنظمين والمشاركين.

وما هي خطط منظمة السياحة البولندية للمستقبل؟  
ما هي التحديات؟

يتمثل أحد التحديات المهمة في تكيف الاستراتيجيات الترويجية مع اتجاهات السفر المتغيرة والتوقعات المتزايدة للسياح الأجانب. بالنظر إلى اتجاهات الترويج المحتملة الجديدة، ما زلنا نرى إمكانات هائلة في دول الخليج. لدينا حضور قوي في السوق الآسيوية، وخاصة في اليابان والصين. ومن المؤكد أن أحد الجوانب المهمة هو السياحة الخضراء، أي الترويج لبولندا كوجهة صديقة للبيئة. نحن مستمرون في الترويج للسياحة الحضرية والثقافية وتطبيق التقنيات الحديثة في الترويج بما في ذلك استخدام الواقع المعزز (AR) للعروض التفاعلية للمعلم السياحي. والهدف الرئيسي بالطبع هو زيادة عدد الرحلات الدولية المباشرة، ولهذا السبب نعمل بشكل وثيق مع شركات الطيران وشركات النقل بالسكك الحديدية، وهو ما يؤثر بشكل كبير على تطوير السياحة الخارجية. سنذكر في السنوات القادمة على استراتيجيات ترويجية جديدة لن تعزز صورة بولندا كوجهة سياحية جذابة فحسب، بل ستزيد من قدرتها التنافسية على الساحة العالمية.



See more on:  
رؤى المزيد على:



Photo: Archive of POT

جبال تاترا /

#### How can we assess the effectiveness of Poland's participation in the trade fair?

We measure effectiveness through visit statistics and surveys conducted among our exhibitors. This allows us to adjust subsequent activities and draw conclusions for the future. Although it is difficult to precisely determine the number of tourists who will decide to travel to Poland after visiting our stand, we are observing a gradual increase in interest in our country and an increasing number of arrivals.

#### The Polish Tourism Organisation is celebrating its 25th anniversary this year. Is there any event that you consider to be the greatest success in your work so far?

Definitely 2011, when Poland was a partner country at the ITB trade fair in Berlin. It was a huge undertaking, and our presentation, including the spectacular opening of the trade fair in 3D technology, was very highly rated. This event has long been remembered by the organizers and participants.

باليوفاجا - بودلاسي /



Photo: Archive of POT



اللبس التقليدي لمدينة ووفيتش/ Łowicz folk costume /



Photo: Archive of POT

شبه جزيرة هيل / Hel Peninsula

هل تشكل الاختلافات الثقافية والدينية تحدياً؟

لا، بل على العكس. بولندا مضيافة للغاية ومرافقنا السياحية تتكيف بسرعة مع احتياجات الزوار من الشرق الأوسط. والزيارات الدراسية التي نظمها لمثلي السياحة العربية توضح لهم أن بولندا بلد منفتح على التنوع. بالإضافة إلى ذلك، نقوم بالترويج للأماكن الأقل شهرة مثل بودلاشي وفارميا ومازوريا ومنطقة سيليزيا وبوللين، حيث يمكن للسياح اكتشاف المعالم الثقافية والتاريخية المحلية. كما تناح لهم الفرصة للتعرف على تعدد الثقافات لدينا، مثل الثقافة التقليدية للتترار، وهي مزيج فريد من العناصر الإسلامية مع العادات المحلية، بل ويجدون تعبيراً عن ذلك في الهندسة المعمارية والمطبخ والموسيقى لدينا.

كيف تعزز منظمة السياحة البولندية وجودها في الأسواق الخارجية؟

يسمح لنا العديد من الممثليون الأجانب بالاتصال بشكل أكثر فعالية مع صناعة السياحة ومعرفة المزيد عن الاحتياجات المحلية. وهذا بالتأكيد يجعل من السهل القيام بأنشطة فعالة. لدينا حالياً 15 مركزاً بالإضافة إلى أوروبا، بما في ذلك شيكاغو وبكين وطوكيو وتل أبيب. تؤثر أنشطتها بشكل كبير على فعالية الترويج لبولندا في مختلف الأسواق.

ما هي الأنشطة الترويجية التي تدعونها لمعرض سوق السفر العربي في دي؟

لن يكون جناحنا مكاناً لإقامة الاتصالات التجارية فحسب، بل سيكون أيضاً مساحة لتقديم الثقافة البولندية. نخطط لإقامة عروض لحرف اليدوية وعروض لفرقة فولكلورية وتذوق الحلويات البولندية التقليدية. بولندا وجهة لذينة ومميزة، وهو ما نؤكد عليه أيضاً من خلال تعاوننا مع دليل ميشلان المرموق.

كيف يمكن تقييم فعالية مشاركة بولندا في المعرض؟

نحن نقيس الفعالية من خلال إحصاءات الزوار والاستطلاعات التي نجريها بين العارضين لدينا وهذا يسمح لنا بتعديل خطواتنا التالية واستخلاص الاستنتاجات للمستقبل. على الرغم من صعوبة تحديد عدد السياح الذين يقررون السفر إلى بولندا بعد زيارة جناحنا بدقة، إلا أننا نلاحظ زيادة تدريجية في الاهتمام ببلدنا وزيادة عدد الوافدين.

#### What are the plans for the future of the Polish Tourism Organisation?

##### What challenges does the PTO face?

A significant challenge is to adapt promotional strategies to changing travel trends and the growing expectations of foreign tourists. Looking at new, potential directions of promotion, we still see huge potential in the Persian Gulf countries. We strongly mark our presence on the Asian market, especially in Japan and China. Green tourism, i.e. the promotion of Poland as an environmentally friendly destination, is certainly an important aspect. We continue our activities in the field of promoting urban and cultural tourism and implementing modern technologies in promotion, including the use of augmented reality (AR) for interactive presentations of tourist attractions. The key objective is, of course, to increase the number of direct international connections, which is why we work closely with airlines and rail carriers, which significantly affects the development of foreign tourism. In the coming years, we will focus on new promotional strategies that will not only strengthen the image of Poland as an attractive tourist destination, but also increase its competitiveness on the global stage.

المنصات البولندية في ITB / ITB stands



Photo: Archive of POT

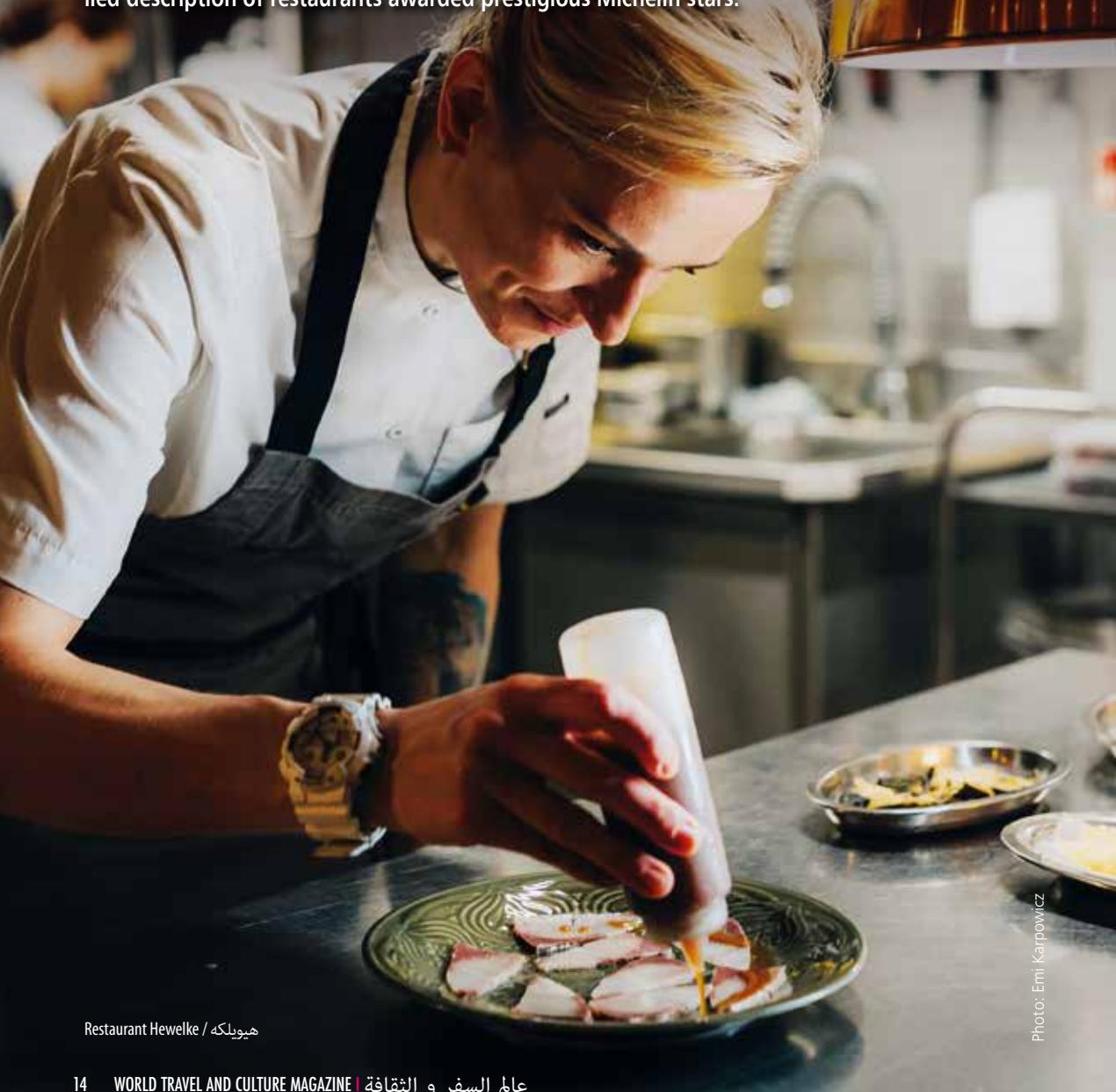


Photo: Archive of POT

RODERYK WIĘCEK

# THE BEST FLAVOURS ON THE POLISH MICHELIN TRAIL (BIB GOURMAND)

For several years now, in our magazine, we have been diligently following the Polish recommendations of international experts from the most famous culinary guide, which Michelin boasts. In the spring publication of the magazine „Świat Podróże, Kultura” we presented a more detailed description of restaurants awarded prestigious Michelin stars.



Restaurant Hewelke / هيلوك



## أفضل النكهات في دليل ميشلان البولندي (Bib Gourmand)

In this issue, we focus on another, equally popular distinction of the Michelin Guide – Bib Gourmand. It is awarded to restaurants that offer excellent food at affordable prices. Places that win this award do not have to be as luxurious as those awarded Michelin stars, but they stand out with the exceptional quality of their dishes and a great value for money. The award is marked with the famous image of the Michelin man licking his lips.

**Bib Gourmand awards from Michelin**  
– for value for money:

### LUNETA & LORNETA BISTRO CLUB

Kashubian settlement in the Pomeranian Voivodeship, [www.palacciekocinko.pl/luneta-lorneta-bistro-club/](http://www.palacciekocinko.pl/luneta-lorneta-bistro-club/) (NEW) The restaurant is located in the Ciekocinko Palace in Ciekocinko. This is an elegant bistro that offers unique culinary experiences in a romantic setting. Some of the most appreciated dishes are duck in garlic sauce and pumpkin cream soup, which attracts the attention of lovers of light dishes.

The menu includes both light snacks and exquisite dishes. The place is also appreciated for its beautiful surroundings and friendly staff.

Restaurant Folga / فولغا



Archive of Restaurant Folga



Restaurant Hewelke / هيلوكه

Photo: Emi Karpowicz

#### HEWELKE

Jana Kilińskiego 7 str., Gdańsk  
[www.hewelke.pl](http://www.hewelke.pl) (NEW)

The restaurant's menu draws on the world's culinary arts and traditions. Head chef Marcin Popielarz has created constellations of flavours out of this world. Starters such as tomato tartare, sweet potato and artichoke, as well as scallops with Thai sauce, attract gourmets. Main courses, including Peking duck and New York Steak, are served with delicious side dishes. The restaurant also offers baked goods from the bakery, which are equally delicious.

#### TREINTA Y TRÈS

al. Grunwaldzka 472 C, Gdańsk  
[www.olivistar.pl/treinta-y-tres/](http://www.olivistar.pl/treinta-y-tres/) (NEW)

The restaurant is located on the 33rd floor of Olivia Star in Gdańsk. It offers a culinary journey through Spain, served with an extraordinary view of the city. The menu includes tapas, seafood and exquisite desserts. The restaurant is valued for its authenticity and elegance. Guests also praise the collection of wines and spirits and the live music to be listened to here.

#### 1911 RESTAURANT

Grunwaldzka 4/6 str., Sopot  
[www.sopot1911.pl](http://www.sopot1911.pl) (NEW)

The menu is modified every three months, while being based on local ingredients and exclusive spices from around the world. Here, customers praise not only the flavours, but also the attention to detail and intimate atmosphere. The motto of this place is: "the beauty of a restaurant lies not only in the dishes, but in the emotions it evokes".

جوائز بيب غورماند من ميشلان - للجودة العالية بسعر معقول:

#### لونيتا ولوريتا بيسترو كلاب

تشيكوشنينكو 9، مستوطنة كاشوبية في محافظة بومورسكي (www.palacciekocinko.pl/luneta-lorneta-bistro-club) يقع المطعم في قصر تشيكيو في بلدة تشيكو تشنينكو إنه مطعم بيسترو أنيق يقدم تجربة طهي فريدة من نوعها في أجواء رومانسية من أكثر الأطباق التي تحظى بتقدير كبير هي الأطباق الخفيفة تشمل قائمة الطعام وجبات خفيفة بالإضافة إلى أطباق فاخرة وتحظى المكان أيضاً بالتقدير لمحيطه الجميل وطاقم العمل الودود نقطة.

#### هيولكه

شارع يانا كيلينسكي 7، غدانسك (www.hewelke.pl) قائمة المطعم مستوحاة من فنون وتقاليد الطهي العاملية. وقد ابتكر الشيف مارتشين بوبيلاج مجموعة من النكهات التي لا تنتهي إلى هذه الأرض. المقلبات مثل تارتار الطماطم والبطاطا الحلوة والخرشوف والاسكارلوب بالصلصة التايلاندية جذب الدواوين. تقدم الأطباق الرئيسية، بما في ذلك بط بكن وشراح لحم نبويوك، مع أطباق جانبية لذذة. كما يقدم المطعم أيضاً المخبوزات من المخبز، وهي لذذة أيضاً.

#### ترینتا اي تریس

شارع غروفنفالدزكا 472 تي، غدانسك (www.olivistar.pl/treinta-y-tres) يقع المطعم في الطابق 33 من مبني أوليفيا ستار في غدانسك. يقدم المطعم رحلة طهي عبر إسبانيا، ويتم تقديمها مع إطالة رائحة على المدينة. تشمل قائمة الطعام المقلبات والماكولات البحرية والحلويات الرائعة. يحظى المطعم بالثناء على أصحابه وأناقهه كما يتنبأ الضيوف أيضاً على مجموعة النبيذ والمشروبات الروحية والموسيقى الحية التي تقدم هنا.

#### مطعم 1911

شارع غروفنفالدزكا 6/4، سوبوت (www.sopot1911.pl) يتم تعديل قائمة الطعام هنا كل ثلاثة أشهر، بينما تعتمد على المكونات المحلية والتواجد الحصرية من جميع أنحاء العالم. لا يشيد الزبائن هنا بالنكهات فحسب، بل أيضاً بالاهتمام بالتفاصيل والأجواء الحميمية. شعار المكان هو "لا يمكن جمال المطعم في الأطباق فحسب، بل في المشاعر التي يثيرها".

#### فينيسيمو

شارع بيم 6، سوبوت (www.vinissimorestaurant.pl) يقدم المطعم مأكولات بسيطة وهو معروف بتشكيله واسعة من النبيذ، حيث يتم تقديم 66 صنفاً منها في كؤوس الرجاج. يجمع بين التفسير العصري لرواد المطبخ البولندي مع جو من الحرية وكرم الضيافة. كما يحظى فينيسيمو بالتقدير لخدمته الاحترافية وأطباقه الرائقة. مبتكرها هو ووشا خفويينتسكي، المؤسس المشارك للعديد من الأماكن الشهيرة في المدن الساحلية الثلاث.

#### VINISSIMO

Bema 6 str., Sopot  
[www.vinissimorestaurant.pl](http://www.vinissimorestaurant.pl) (NEW)

The restaurant offers minimalist cuisine. It is known for its wide selection of wines, 66 of which are served by the glass. It combines a modern interpretation of Polish cuisine classics with an atmosphere of freedom and hospitality. Vinissimo is also valued for its professional service and refined dishes. Its creator is Łukasz Chwojnicki, co-founder of many iconic Tri-City venues.

#### FOLGA

Estery 12 str., Kraków  
[www.folgakrakow.pl](http://www.folgakrakow.pl) (NEW)

The restaurant can be found in the atmospheric Kazimierz district. It is known for its elegant interior, unique atmosphere and extraordinary dishes. It offers a wide selection of elegant dishes, including fresh seafood, meat, as well as vegetarian and vegan options. The place's hallmark is lobster and broccoli tempura, which is supposed to resemble the flavours of Japan. Folga also offers a tasting menu that attracts lovers of experimental cuisine.

#### MOLÁM

Rajska 3/4 str., Kraków  
[www.molam.pl](http://www.molam.pl)

A dream location for lovers of "Thai food". Here, guests are transported into the atmosphere of Bangkok's night-time canteens. The philosophy of the place is based on the concept of sharing food, which allows you to try a variety of flavours and aromas of Thai cuisine. The restaurant's menu is full of intense flavours, and all ingredients, from curry pastes to spice blends, are prepared on site without the use of semi-finished products. In the background, you can hear Molam music, a mix of Afrobeat, rockabilly, dub and folk rock from the 1960s-1980s.

Restaurant MOLÁM / مولام



Photo: Archive of POT, Rafał Mesza



لونيتا ولوريتا بيسترو كلاب / Luneta & Lorneta Bistro Club

#### فوغا

شارع إستيري 12، Kraków (جديد) (www.folgakrakow.pl)

يمكن العثور على المطعم في منطقة كاجيمياج ذات الأجواء الرائعة. يشتهر بتصميمه الداخلي الأنيق وأجواءه الفريدة وأطباقه الاستثنائية. يقدم مجموعة واسعة من الأطباق الأنيقة، بما في ذلك المأكولات البحرية الطازجة واللحوم، بالإضافة إلى الخيارات النباتية والفيجن. الطبق المميز للمطعم هو طبق جراد البحر وفميراً الباروكلي الذي من شأنه أن يذكر بنكهات اليابان. يقدم فولغا أيضاً قائمة تذوق تجذب عشاق المأكولات التجريبية.

#### مولام

شارع رايiska 4/3، Kraków (www.molam.pl)

مكان الأحلام لمجيء الطعام التايلاندى. هنا، يتم نقل الضيوف إلى أجواء الكانتينات الليلية في بانكوك. تعتمد فكرة المكان على مفهوم مشاركة الطعام، مما يتيح لك تذوق النكهات والروائح المتنوعة للمطبخ التايلاندى. قائمة الطعام في المطعم مليئة بالنكهات القوية وجميع المكونات من معجون الكاري إلى خلطات التوابل، يتم تحضيرها في الموقعة دون استخدام منتجات شبه جاهزة. تعرف في الخلفية موسيقى مولام وهي مزيج من موسيقى الأفروبيت والروكابيلي والدوب والروك الشعبي من السنتين والثمانينيات من القرن الماضي.

#### فروماجيرا

شارع راتاينشاكا 27، بوزنان (www.fromazeria.pl)

مطعم أجيان مثير للاهتمام يجذب عشاق الجن والنكهات الرائعة. أول مكان في بولندا حيث تكون الأجيان الحرافية هي نجمة قائمة الطعام، ويمكن اختيار لكل طبق نيد مطابق تماماً. يقدم المطعم ألواح الجن الكلاسيكية والأطباق المبتكرة المستوحاة من المطبخ البولندي والمتوسطي. يدير أصحاب المكان تذوق الجن وورش عمل سيتعلم المشاركون من خلالها أسرار الجن الحقيقي وكيفية تكوينه مع المكونات الأخرى.



Photo: Archive of POT, Rafał Meszka

Restaurant FROMAŻERIA / فروماجيريا

### FROMAŻERIA

Ratajczaka 27 str., Poznań  
www.fromazeria.pl

An intriguing cheese bar that attracts lovers of cheese and exquisite flavours. The first place in Poland where craftcheeses are the star of the menu, and you can choose a perfectly matching wine for each dish. The restaurant offers both classic cheese boards and creative dishes inspired by Polish and Mediterranean cuisine. The owners of the place conduct tastings and cheese and alcohol workshops here. During that, participants learn the secrets of real cheese and how to compose it with other ingredients.

### SPOT.

Dolna Wilda 87, Poznań  
www.spot.poznan.pl (NEW)

This modern venue is located in the city centre, in a 19th-century industrial building which has been renovated in a minimalist style. It is surrounded by a green garden that is part of the John Paul II Park. The menu is based on seasonal Polish products. The restaurant combines the traditions of European cuisine with exotic flavours. The menu changes seasonally, which ensures diversity and appreciated freshness of dishes.

### TU.RESTAURANT

Grunwaldzka 34a str., Poznań  
www.turestaurant.pl

A place where the art of feasting together is celebrated. The concept of the restaurant is based on sharing food – dishes are served in the middle of the table, which encourages common tasting and conversation. The menu combines tradition with modernity. The dishes composed here delight with both taste and aesthetics. For example, you can taste tuna carpaccio, scallops or risotto with truffle. The restaurant is also distinguished by its attractively designed and arranged decor.

**سبوت.**  
دولنا فيلدا 87، بوزنان  
(www.spot.poznan.pl جيد)  
يقع هذا المبني الحديث في وسط المدينة، في مبني صناعي يعود للقرن التاسع عشر تم تجديده بأسلوب بسيط. وهو محاط بحديقة خضراء وهي جزء من حديقة بونانا بولص الثاني. تعتمد قائمة الطعام على المنتجات البولندية الموسمية. يجمع المطعم بين تقاليد المطبخ الأوروبي والنكهات الغربية. تتغير قائمة الطعام موسمياً، مما يضمن تنوع الأطباق وطراحتها.

### تو.رستاورانت

شارع غرونفالدزكا 34أ، بوزنان  
www.turestaurant.pl

مكان متخصص في الاحتفالات والأكل الجماعي. يعتمد المطعم على مشاركة الطعام - حيث يتم تقديم الأطباق في منتصف المائدة، مما يشجع على التذوق المشترك والمحادثة. تجمع قائمة الطعام بين التقاليد والحداثة. الأطباق المكونة هنا تبهر بذاتها وجماليتها. على سبيل المثال، يمكنك الاستمتاع بتناول كاريباتشيو التونة أو الإسکالوب أو الريزوتو مع الكماة. يتميز المطعم أيضاً بديكوره الجذاب والمترتب.

TU. Restaurant / تو.رستاورانت



Photo: Archive of POT, Rafał Meszka



  
**MICHELIN**  
2023

CRACOW, POZNAN  
& WARSAW

  
POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

## CEVICHE BAR

Twarda 2/4 str., Warszawa

[www.new.cevichebar.pl \(NEW\)](http://www.new.cevichebar.pl)

Ceviche Bar is a place for lovers of South American cuisine. It offers not only the classics, i.e. ceviche and empanadas, but also many other delicious dishes. Here you will find perfectly prepared steaks or, for example, picarones – Peruvian banana and potato cakes served with cream. Ceviche Bar provides a friendly atmosphere with a long list of aromatic drinks in the pleasant company of Latin music.



Photo: Valeria Petrova

فينيسيمو / Vinissimo Restaurant

## مطعم سيفيتشي بار

شارع تفاردا 4/2، وارسو (جديد)

سيفيتشي بار هو مكان ملحمي المأكولات الأمريكية الجنوبية حيث لا يقدم فقط الأطباق الكلاسيكية من هذا المطبخ أي السيفيتشي والإيمانادا، بل يقدم أيضاً العديد من الأطباق اللذيذة الأخرى. ستجد هنا شرائح اللحم المطبوخة باتقان والبيكارونيس - كعك الموز والبطاطا البيروفي الذي يقدم مع الكريمة. يوفر بار سيفيتشي أجواءً ودية مع قائمة طويلة من المشروبات العطرية بصحة الموسيقى الأمريكية الجنوبية الممتعة.

## كونتاك

شارع ساندوميرسكا 13، وارسو (جديد)

يقع في قلب منطقة موكوتوف في وارسو. يقدم أطباقاً أنيقة وأصيلة وأمكولات موسمية يعيد فيها بمهارة تفسير الأطباق الكلاسيكية البولندية والعالمية. يحتوي على قائمة النبيذ شاملة تضم أكثر من 400 صنف من جميع أنحاء العالم. يتوفّر النبيذ هنا سواء في الموقع أو للطلبات الخارجية. يتم تنظيم ورش عمل للنبيذ للضيوف من قبل سقاة بولنديين محترفين.

## أليفينو

شارع موكوتوفسكا 48، وارسو

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

يجمع المكان بين بار النبيذ والمطعم، مما يخلق مساحة تحظى بتقدير الضيوف لسنوات. يتميز المكان بجموعة النبيذ المختارة بعناية. تعتمد قائمة الطعام على المنتجات الموسمية ذات الجودة العالية. تتميز القائمة بأطباق كلاسيكية وتفسيرات حديثة للنكهات التي تتناغم مع النبيذ المعروض. الخبز يتم تحضيره في المطعم نفسه. تشمل الأطباق الموسمية الشهية مرقة البوليط أو فطر المحار مع اللفت أو الحمص بالفول.

Restaurant ALEWINO / أليفينو



Photo: Archive Restauracji ALEWINO



  
**MICHELIN**  
2023

CRACOW, POZNAN  
& WARSAW

  
**Polska**

**POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION**

**DESTINATION PARTNER**



مطعم كيليشكي نا بروجناي  
Restaurant KIELISZKI NA PRÓŻNEJ / Warszawa

#### KIELISZKI NA PRÓŻNEJ

Próżna 12 str., Warszawa  
www.kieliszkinaproznej.pl

Wine plays a key role here. The restaurant offers over 250 carefully selected wines, mainly from small and medium-sized producers from Europe, with a particular emphasis on Italy. The menu is based on local, seasonal products, and dishes are created with the idea of a perfect match with wine. The interior is distinguished by an impressive glass rack, which catches the eye as soon as you enter. The restaurant offers modern interpretations of classic Polish dishes, served tapas style.

#### KONESER GRILL

Ząbkowska 27/31 str., Warszawa  
www.konesergrillwarszawa.pl

This Warsaw restaurant stands out for its open kitchen and dishes prepared over real fire. The kitchen hearth uses seasoned Polish oak and alder wood, which gives the dishes a unique aroma. The menu is based on classic grilling, smoking and fumigation techniques, and the dishes are served in a friendly, homely atmosphere. The menu is dominated by high-quality steaks matured on site, but it is also worth trying salads or Basque cheesecake. The wines come from small and medium-sized producers, with an emphasis on biodynamic and organic spirits.

## مطعم كيليشكي نا بروجناي

شارع بروجنا، 12 وارسو  
www.kieliszkinaproznej.pl

في هذا المكان يلعب النبيذ دوراً رئيسياً. يقدم المطعم أكثر من 250 نوعاً من النبيذ المختار بعناية، معظمها من منتجين صغار ومتوسطي الحجم من أوروبا، مع التركيز بشكل خاص على إيطاليا. تعتمد قائمة الطعام على المنتجات المحلية والموسمية ويتم إعداد الأطباق لتتناسب تماماً مع النبيذ. يتميز التصميم الداخلي برف زجاجي رائع يلفت الأنظار بمجرد دخولك. يقدم المطعم تفسيرات عصرية للأطباق البولندية الكلاسيكية التي تُقدم على طريقة التapas.

## كونسر غريل

شارع زوبكوفسكا، وارسو  
www.konesergrillwarszawa.pl

يتميز هذا المطعم في وارسو بمطبخه المفتوح وأطباقه المطبوخة على نار حقيقة. يستخدم موقد المطبخ خشب البلوط البولندي المتبول و الخشب الألدر مما يعطي الأطباق رائحة فريدة من نوعها. تعتمد قائمة الطعام على تقنيات الشواء والتدخين الكلاسيكية و يتم تقديم الأطباق في جو عائلي ودي. تهينم على قائمة الطعام شرائح اللحم عالية الجودة التي يتم إضاجها في الموقن، أما السلطات أو كعكة الجبن الباسكية فستتحقق التجربة كذلك. يتم الحصول على النبيذ من منتجين صغار ومتوسطي الحجم، مع التركيز على المشروبات الروحية الحيوية والعضوية.

#### Restauracja KONESER GRILL /



Photo: Archive of POT, Rafał Meszka



MICHELIN  
2024

POLAND



POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION

DESTINATION PARTNER



Photo: Archive of Piotr Rafal Meszka

لوبراتشي /

### LE BRACI

Górnośląska 24 str., Warszawa  
[www.lebraci.pl](http://www.lebraci.pl)

An Italian restaurant whose heart is a living fire – "le braci", which means heat and flame. The restaurant draws on the Italian tradition of authenticity, simplicity and the highest quality products. The menu consists mainly of classic Italian dishes, including precisely prepared homemade pastas. The wines come from Italian producers, often from lesser-known regions. It is a place that celebrates La Dolce Vita, inviting entire families to enjoy food and time spent together.

### MICHELIN STAR RESTAURANTS:

(A more extensive description of the places can be found in the spring issue of the magazine „Świat Podróże, Kultura”, [www.magazynswiat.pl](http://www.magazynswiat.pl))

#### \*\* Two stars:

##### BOTTIGLIERIA 1881

Bocheńska 5, Kraków, [www.1881.com.pl](http://www.1881.com.pl)

#### \* One star:

##### ARCO BY PACO PÉREZ

al. Grunwaldzka 472 C, Gdańsk

[www.oliviastar.pl/arco-by-paco-perez/ \(NEW\)](http://www.oliviastar.pl/arco-by-paco-perez/)

##### MUGA

Krysiewicza 5 str., Poznań, [www.restauracjamuga.pl](http://www.restauracjamuga.pl)

##### ROZBRAT 20

Rozbrat 20 str., Warszawa, [www.rozbrat20.com.pl \(NEW\)](http://www.rozbrat20.com.pl)

##### RESTAURACJA NUTA

Trzech Krzyży 10/14 sqr., Warszawa, [www.nuta.com.pl](http://www.nuta.com.pl)

##### RESTAURACJA GIEWONT

Nędry Kubińca 4 str., Kościelisko  
[www.restaurantgiewont.com \(NEW\)](http://www.restaurantgiewont.com)

#### \* Green star

distinction for „commitment to sustainable practices”:

##### ELIKSIR

Mariana Hemara 1 str., Gdańsk, [www.eliksir.pl \(NEW\)](http://www.eliksir.pl)

**لوبراتشي**  
 شارع غورنوجلونسكا 24، وارسو  
[www.lebraci.pl](http://www.lebraci.pl)  
 مطعم إيطالي يحتوي على نار حية في قلبه - "لوبراتشي"، والتي تعني الحرارة واللهم. يعتمد المطعم على التقليد الإيطالية الأصلية والبساطة والمنتجات عالية الجودة. قائمة الطعام عبارة عن أطباق إيطالية كلاسيكية بشكل أساسي، بما في ذلك المكرونة المجهزة منزليًا بدقة. يتم الحصول على النبيذ من المنتجين الإيطاليين، وغالبًا من مناطق أقل شهرة. إنه مكان يحتفي بـ"لا دولتشي فيتا"، ويدعو جميع أفراد العائلة للاستمتاع بالطعام وقضاء الوقت معًا.

**المطعم الحائز على نجمة ميشلان:**  
 أدرجنا وصفًا أكثر شمولاً لتلك الأماكن في العدد الرباعي من مجلة "عالم السفر والثقافة"：  
[www.magazynswiat.pl](http://www.magazynswiat.pl)

**نجمنات:**  
**بوتيغlieria 1881**  
 شارع بوخينسکا 5، كراكوف،  
[www.1881.com.pl](http://www.1881.com.pl)

**نجمة واحدة:**  
**أركو من باكو بيريز**  
 شارع غروفالدزكا 472 تسي، غدانسك  
[www.oliviastar.pl/arco-by-paco-perez](http://www.oliviastar.pl/arco-by-paco-perez)

**موغا**  
 شارع كريشيفيتشا 5، بوزنان،  
[www.restauracjamuga.pl](http://www.restauracjamuga.pl)  
**روزبرات 20**  
 شارع روزبرات 20، وارسو،  
[www.rozbrat20.com.pl \(جديد\)](http://www.rozbrat20.com.pl)

**مطعم «نوتا»**  
 ساحة تشيخ كجيжи 14/10، وارسو،  
[www.nuta.com.pl](http://www.nuta.com.pl)  
**مطعم «غيافونت»**

شارع نندزي كوبينتسا 4، كوشتشيليسكو  
[www.restaurantgiewont.com](http://www.restaurantgiewont.com)  
**النجمة الخضراء**

(جاوزة "الالتزام بمارسات التوازن"):  
**إليكسير**  
 شارع ماريان هيمار 1، غدانسك،  
[www.eliksir.pl](http://www.eliksir.pl)

See more on the website:

**المزيد على الطاير:**



[www.guide.michelin.com/en/pl/restaurants](http://www.guide.michelin.com/en/pl/restaurants)

## See the beauty of POLISH MOUNTAINS!

The observation tower in Krynica-Zdrój is a unique attraction in the Beskid Sadecki region. A more than one-kilometre-long path in the tree-tops leads to it. It is enriched with educational installations introducing children and adults to the local nature and culture. The wooden structure of the tower is 49.5 metres high, and the entire route is free of stairs - fully accessible also for the elderly, families with small children and people with disabilities.



Slotwiny Arena Ski & Bike Park in Krynica-Zdrój  
 منتزه سوتوفيني أربينا للتزلج وحديقة لركوب  
 الدراجات في كرينيتسا-زدروي

Slotwińska 51 A, 33-380 Krynica-Zdrój  
[www.slotwinyarena.pl](http://www.slotwinyarena.pl)



يُعد برج المراقبة في كرينيتسا-زدروي نقطة جذب فريدة من نوعها في منطقة بيسكيد سوديتسكي الجبلية. يُؤدي إليه مسار طوله أكثر من كيلومتر واحد في قمم الأشجار، وهو غني بالمنشآت التعليمية التي تعرف الأطفال والكبار بالطبيعة والثقافة المحلية. يبلغ ارتفاع الهيكل الخشبي للبرج 49,5 مترًا، والطريق بأكمله خال من السلالم - ويمكن الوصول إليه بالكامل أيضًا لگبار السن والعائلات التي لديها أطفال صغار والأشخاص ذوي الإعاقة.

MAGDALENA WALUSIAK

# THE WIND IN THE FORESTS OF MAZOWSZE



Photo: Bartosz Rakoczy - Adobe Stock

Once upon a time, Mazovia, the very heart of Poland, was covered in a vast, wild, dense forest. Remnants of these ancient forests can still be found in various parts of the region. The capital of Poland, Warsaw, is surrounded by forest complexes. The largest of them, located northwest of the capital, is Kampinos National Park. Slightly smaller forest areas have been given the status of landscape parks, and each of them attracts tourists eager to relax in the bosom of nature.



كامبينوس - متحف المعماري الغائي، غرانيكا / Kampinos - Open-air museum of forest architecture, Granica /

## KAMPINOSKI NATIONAL PARK

The Kampinoski National Park is one of the few parks of this kind in the world that are nestled in a modern metropolis. The eastern parts of the forest can be reached from Warsaw by public transport! To the rest you can get to by a local bus or by your own car, which can be left at one of the car parks. Two of them – in Dąbrowa Leśna and Roztoka – have small catering points. There are no buffets or shops in the Park itself, so it is worth remembering to take water and provisions for longer trips. And please look out for the moose – the symbol of this area – during the trip!

A trip through the forest can be planned for a few hours, a whole day or two weeks. Visitors will find educational trails, hundreds of kilometres of marked hiking and cycling routes and an increasingly rich tourist infrastructure on the outskirts. In order to freely explore the forest, it is worth choosing a place as a base. The former circus base Julinek Park with accommodation and catering facilities and plenty of attractions will be ideal: a huge rope park and a water park are just some of the possibilities of spending free time there. In the town of Granica, a former settlement in the forest, it is worth visiting the open-air museum of Kampinos architecture, and in the vicinity of the Kampinos Forest there are also: Żelazowa Wola

## ما الذي ت قوله غابات إقليم مازوفيا

منذ زمن بعيد، كانت مازوفيا، قلب بولندا، مخططة بغابات ضخمة كثيفة ومت渥حة. ولا تزال بقايا هذه الغابات القديمة موجودة حتى اليوم في أجزاء مختلفة من المنطقة. عاصمة بولندا، وارسو، محاطة بمجمعات الغابات. تقع أكبر هذه الغابات إلى الشمال الغربي من العاصمة وهي محمية كامبينوس الوطنية. وقد منحت مناطق الغابات الأصغر قليلاً صفة المنتزهات الطبيعية، وتجذب كل منها السياح التوافدين إلى الاستخاء في الطبيعة

### محمية كامبينوسكي الوطنية

محمية كامبينوس الوطنية هي واحدة من الحدائق القليلة من نوعها في العالم التي تقع على حدود مدينة حديثة. يمكن الوصول إلى المناطق الشرقية من الغابة من وارسو بالنقل العام! ويمكن الوصول إلى المناطق الأخرى بالحافلة أو بالسيارة التي يمكن ترثيיתה في أحد مواقف السيارات. ويوجد في اثنين منها - في دومبروفا ليسنا وروزتكا - مطاعم للوجبات الخفيفة. لا توجد بوفيهات أو محلات في المحمية نفسها، لذا تذكر أن تأخذ معك إماه والأكل في الرحلات الطويلة. من فضلك، احذر!



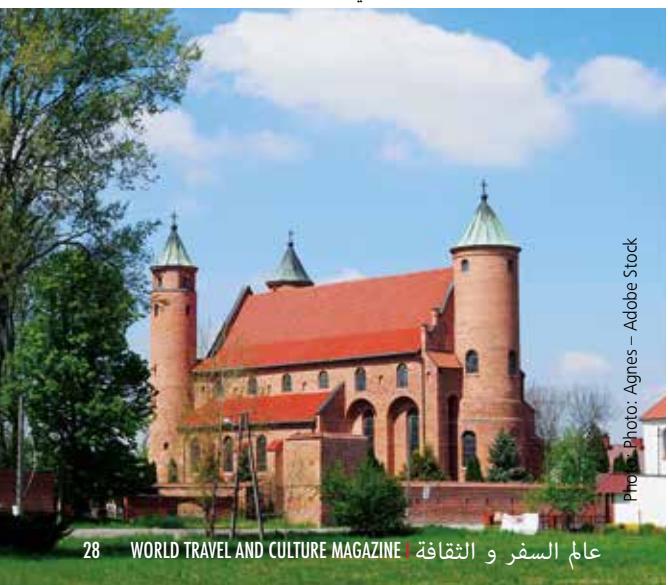
منتزه مازوفيا للمناظر الطبيعية / Mazovian Landscape Park

with the Birthplace of Fryderyk Chopin and Brochów with an architecturally interesting fortified church where Chopin was baptised.

### MAZOVIAN LANDSCAPE PARK

To the south of Warsaw, on the right side of the Vistula River, there is another large forest complex: the Masovian Landscape Park. It also begins within the borders of the capital city, runs along the Otwock line and further – along the railway line to Pilawa and Osieck. It is mostly

الكنيسة الممحونة في بروخوف / Fortified church in Brochów



يمكن التخطيط لرحلة عبر الأدغال لبعض ساعات أو يوم كامل أو أسبوعين. هناك مسارات مع لوحات تعليمية، ومئات الكيلومترات من مسارات المشي وركوب الدراجات وبنية تحتية سياحية متزايدة باستمرار في أطراف الغابة.

من أجل استكشاف الغابة بحرية، يُنصح باختيار مكان كقاعدة. تعتبر قاعدة السيرك السابقة بولينيك بارك مع مرافق الإقامة والمطاعم والكثير من الأنشطة - حديقة الجبال العملاقة والحدائق المائية ليست سوى بعض خيارات الترفيه هناك. في قرية غرانيتسا، وهي مستوطنة غابية سابقة، يستحق المتحف للمعمار المحلي في كامبينوس الزيارة، وفي محيط غابة كامبينوس هناك أيضاً جيلازوفا فولا مع مسقط رأس فريديريك شوبان وبروخوف مع الكنيسة الممحونة المثيرة للاهتمام من الناحية المعمارية حيث تم تعميد شوبان.

### منتزه مازوفيا للمناظر الطبيعية

جنوب وارسو، على الجانب الأيمن من نهر فيستولا، يوجد مجمع غابات كبير آخر: متنزه مازوفيا الطبيعي. وهو أيضاً يبدأ داخل حدود العاصمة، ويمتد على طول خط أوتفوتسك وعلى طول خط السكك الحديدية إلى بيلافا وأوشيتفسك وهي مغطاة في معظمها بغابات الصنوبر، وهي من بقايا غابة أوشيتفسكا السابقة (مناخ محلي صحي للغاية)، ولكن هناك أيضاً العديد من مستنقعات الخث وبقايا المستنقعات التي تتقاطع مع جسور المشاة الخشبية التي تتميز بها بعض حدائق مازوفيا والمحبوبة من قبل السياح.



منتزه نادبوجانسكي للمناظر الطبيعية / Nadbużański Landscape Park

covered with pine forest, a remnant of the former Osieck Forest (a very healthy microclimate!), but there are also numerous peat bogs and remnants of marshes, crossed by wooden footbridges, characteristic of some Masovian parks and loved by tourists.

Another characteristic feature of this area is the exceptionally charming style of wooden architecture called 'świdermajer' – beautiful wooden decorations of buildings, which look like lace, can be admired, among others, in the vicinity of Otwock.

### NADBUŻAŃSKI LANDSCAPE PARK

A large section of the eastern part of Mazovia is occupied by Nadbużański Landscape Park – one of the largest parks in Poland. It is a borderland where the influences of three historical and ethnographic regions intertwine – Mazovia, Kurpie and Podlasie. It is located on the left side of the Bug River, encompassing its valley with numerous old river beds.

The meandering river creates a picturesque landscape in this area dominated by pine forests, wet forests and sandy dunes bordering peat bogs. The western border of the park, or rather its buffer zone, is the equally fascinating landscape of the Liwiec River Valley. And it is this amazing landscape with meandering rivers, misty riverside meadows in the morning and fifteen nature reserves, to which educational trails lead, that is the wealth of this area.

وتميز المنطقة أيضاً بطراز ساحر من المعمار الخشبي التي تسمى «شفيرماير» - يمكن مشاهدة الزخارف الخشبية الجميلة للمباني التي تبدو مثل الدانتيل بالقرب من مدينة أوتفوتسك.

### منتزه نادبوجانسكي للمناظر الطبيعية

إن متنزه نادبوجانسكي للمناظر الطبيعية - وهي واحدة من أكبر الحدائق في بولندا كلها - تتحل جزءاً كبيراً من مازوفيا الشرقية. وهي أرض حدوة تشترك فيها تأثيرات ثلاث مناطق تاريخية وإنثوغرافية - مازوفيا وكوربيا وبودلاشي - تقع على الجانب الأيسر من نهر بوغ، وبخطي واديها العديد من مجاري الأنهر القديمة.

ويخلق النهر المترعرع في هذه المنطقة مناظر طبيعية خلابة تهيم عليها غابات الصنوبر والغابات الرطبة والكتبان الرملية المتأخرة لمستنقعات الخث. أما الحدود الغربية للحديقة، أو بالأحرى المنطقة العازلة لها، فهي المناظر الطبيعية الرائعة لوادي نهر ليفياتس. وهذه المناظر الطبيعية الرائعة بأنها رها المترعرعه ومرورها الضبابية على ضفاف النهر في الصباح وخمس عشرة محمية طبيعية تؤدي إليها المسارات التعليمية - ذلك كله يشكل ثروة المنطقة.

### منتزه بروجيني للمناظر الطبيعية

التعرجات والسهول الفيضية والأودية القديمة والبعيرات الصغيرة والمستنقعات الخثية التي أشأها نهر سكرا المتعرج بين مجموعات الغابات - هكذا يكين وصف حديقة بروجيني للمناظر الطبيعية باختصار. نظرًا لتضاريسها الفريدة من نوعها ذات المدرجات والتي تختلقها مئات الوديان، فضلًا عن ثراء عالم الحيوانات والنباتات، "يطلق عليها اسم" سويسرا المازوفية.



رحلة التجديف بالكاياك على نهر سكرا/

## BRUDZEŃSKI LANDSCAPE PARK

Gorges and backwaters, oxbow lakes, tiny lakes and peat bogs created by the Skrwa River meandering among forest complexes – this is a brief description of the Brudzeński Landscape Park. Due to the unique terrain with multi-level terraces that intersect hundreds of gorges and ravines, as well as the richness of the animal and plant world, it is called the „Masovian Switzerland”.

The park's advantages can be explored by going for a walk along specially marked educational paths or - from a slightly different perspective - by taking part in an organized kayaking trip on the Skrwa River. This is a rebellious and difficult water, only for advanced users who are not afraid of the swift current and the need to carry the kayak when they come across an obstacle.

## KOZIENICKI LANDSCAPE PARK

In the southern part of the province, on the left side of the Vistula River – at the level of Kozienice – a fragment of wild forest has survived, where we will also come across characteristic wooden footbridges. The wildness of this forest is protected by the Kozienice Landscape Park with a dozen or so nature reserves. This is a unique area with a specific microclimate: slightly warmer (by half a degree) and more humid than the areas out-

يمكن استكشاف قيم المنتزه من خلال المشي على طول مسارات تعليمية محددة خصيصاً أو - من منظور مختلف قليلاً - من خلال المشاركة في رحلة تجديف منتظمة في نهر سكرا. إنها مياه جامحة وصعبة، ولا تنساب إلا هوا التجديف المتقديرين الذين لا يرهبهم التيار السريع وضرورة حمل الزورق عند مواجهة عقبة ما.

## منتزه كوجينيتسكي للمناظر الطبيعية

في الجزء الجنوبي من المحافظة على الجانب الأيسر من نهر فيستولا - على مستوى كوجينيتسه - نجت قطعة من الغابة القديمة، حيث يمكننا أن نجد فيها أيضاً جسور المشاة الخشبية المميزة. هذه الغابة تحميها منطقة كوجينيتسكي الطبيعي مع بضع عشرة محميات طبيعية. هذه المنتزه فريدة من نوعها ذات مناخ محلي محدد: أكثر دفأً قليلاً (بنصف درجة) وأكثر رطوبة من المناطق خارج حدودها. وهذا يعني موسم فو أطول ونباتات لا توجد في أي مكان آخر في المحافظة. وتشمل هذه الأنواع من الأشجار مثل التنوب والزان وشعاع البوق والدردار الجبلي. تُعد المنطقة الرابطة مفضلة للزواحف والبرمائيات من مختلف الأنواع. هنا تعيش سلحفاة البركة البولندية النادرة.

هناك مسار يؤدي إلى الينابيع الملكية، حيث يقال إن الملك فواديسوف ياغييو ذهب للصيد، وهو يحظى بشعبية كبيرة بين زوار الحديقة. هذه ليست كل العدائق الطبيعية في مازوفيا. في بعضها يقع على حدود المحافظات، مثل منتزة بوليموفسكي للمناظر الطبيعية الذي يشتهر بروم النبق، وتعرج نهر بوغ في بودلاتشي حيث يمكنك مشاهدة الطائر القرلي المأمول، ومنتزه غوجينيتسكو-ليدزبارسكي للمناظر الطبيعية - مملكة الطائر الكري الشائع على حدود مازوفيا وマازوفيا وكوبافي.

Photo: marsad - Adobe Stock



المنبع الملكي في غابة كوجينيتسا/

هناك منتزة خوينوفسكي للمناظر الطبيعية، وهو صورة طبق الأصل من منتزة مازوفياتي للمناظر الطبيعية - على الجانب الآخر من نهر فيستولا، مع كثبانها الرملية وأطلال قلعتها الرايعة في تشيسك.

## Czersk Castle /



Photo: CRP - Adobe Stock

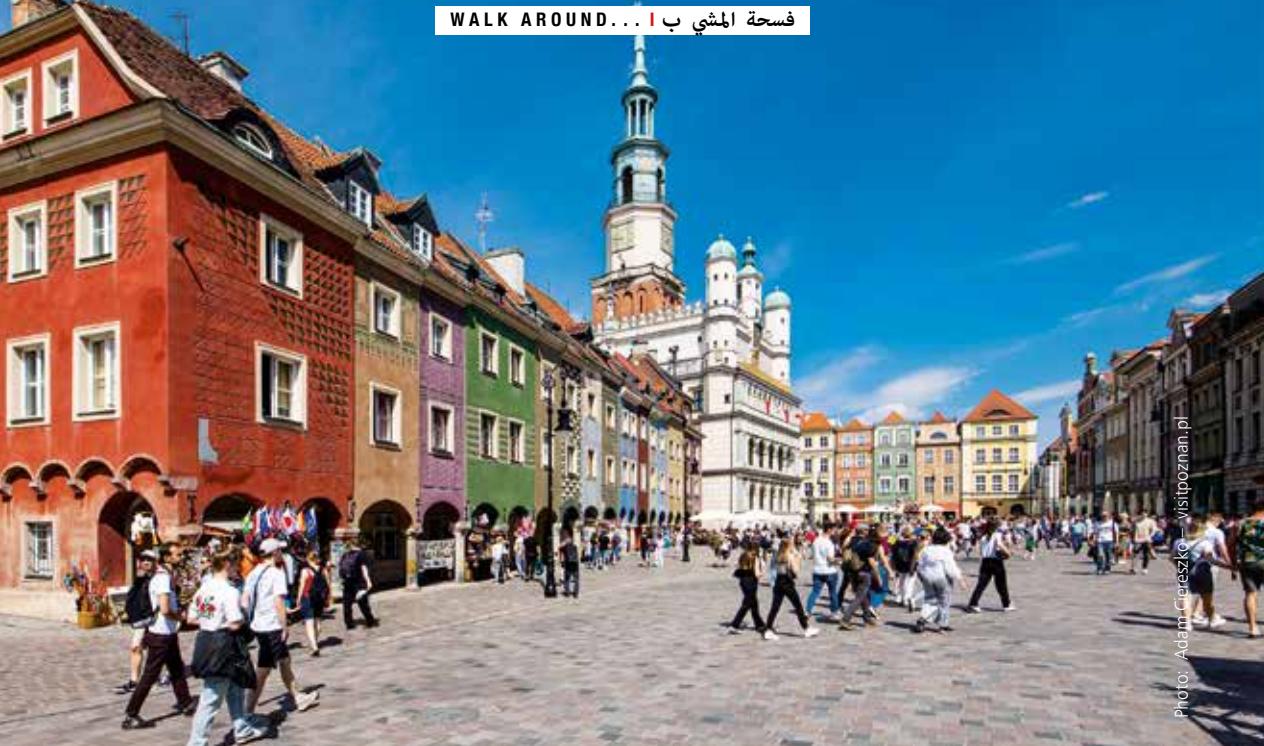
side its borders. This means a longer growing season and vegetation not found elsewhere in the region. These include species of trees such as fir, beech, hornbeam and mountain elm. Reptiles and amphibians of various species have a liking for damp areas: it is here in Poland that the rare mud turtles live!

The trail leading to the Royal Springs, where king Władysław Jagiełło is said to have gone hunting, is particularly popular among visitors to the park.

These are not all the landscape parks in Mazovia. Some of them are located on the borders of provinces, such as the Bolimowski Landscape Park famous for its lily-of-the-valley meadows, the Podlasie Bug River Gorge, where you can see kingfishers, and the Górznieńsko-Lidzbarski Landscape Park – the kingdom of cranes on the border of Mazovia, Mazury and Kujawy. And there is also the Chojnowski Landscape Park, a mirror image of the Mazowiecki Landscape Park – on the other side of the Vistula, with sand dunes and the impressive ruins of the castle in Czersk.

**Mazowsze.**  
serce Polski

Material prepared at the request of the Mazovian Voivodeship Management Board  
تم إعداد المقال بناء على طلب من إدارة محافظة مازوفياتسكي



عمارات قديمة في سوق بوزنان / Poznań - Old Market Square



بوزنان - مصنع البيرة القديم / Poznań - Old Brewery

# POZNAŃ

COMBINES LUXURY, NATURE AND EMOTION

**There are some places that don't have to shout to attract attention. It is enough that they are authentic, open and diverse. Places with character – and that is exactly what Poznań is. A city in western Poland, which today can be flown directly from Dubai – the flight takes only 5.5 hours. This changes everything.**

You don't have to choose between the city rhythm and the tranquillity of nature. Here, one is intertwined with the other. In one day, you can enjoy a coffee in a designer café in the morning, then take a stroll in the treetops, and dine in a Michelin-starred restaurant in the evening. Or maybe you'd rather get lost within the castle walls for a while (Poznań has as many as two!) or breathe in the breeze by a lake in the middle of the city? Sounds like a dream? It's an everyday life in Poznań.

## I'M STARTING WITH MALTA AND I DON'T MEAN THE COUNTRY

At Lake Malta, life moves a little slower. People are relaxing, laughing, children are riding the Maltanka train, adults are sliding down the toboggan run, bringing back memories of their childhood. There is also the zoo – one of the largest in Poland.

And after an exhausting day, you can take a dip in the warm water of the Malta Thermal Baths, one of the largest swimming pool and sauna complexes in Central Europe, and just... breathe.

## SHOPPING IN STYLE

Poznań is also a great place for shopping in a unique setting. Right in the centre is the "Stary Browar" – a former industrial plant, now an art, design and fashion gallery. Here you can buy everything from jewellery to emotions. It's not just prestigious boutiques, but also a park, modern sculptures and a free audio-guided tour available on Spotify. And if you're looking for luxury – the Posnania gallery will fulfil every whim.

بوزنان - حديقة القلعة / Poznań - Citadel Park

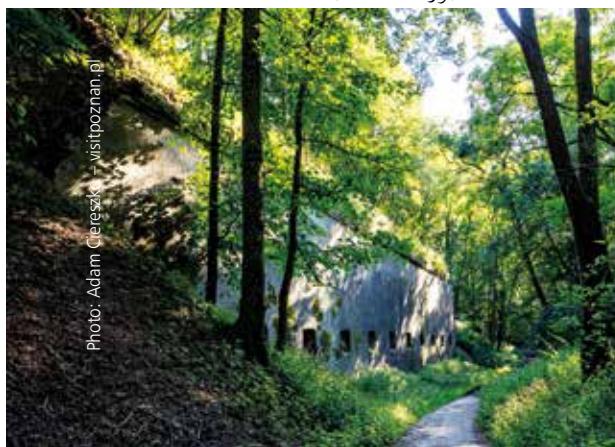


Photo: Adam Cieleszko - visitpoznan.pl

## بوزنان. مدينة تجمع بين الفخامة والطبيعة والعاطفة

هناك بعض الأماكن التي لا تحتاج إلى الصراخ لجذب الانتباه. يكفي أن تكون أصيلة ومنفتحة ومتعددة. أماكن ذات شخصية وهذه هي بوزنان بالضبط. مدينة في غرب بولندا يمكن الوصول إليها الآن مباشرة من دبي - تستغرق الرحلة 5,5 ساعة فقط. وهذا يغير كل شيء.

لست مضطراً للاختيار بين إيقاع المدينة وهدوء الطبيعة لأنه هنا يتداخل أحدهما مع الآخر. في يوم واحد، يمكنك الاستمتاع بالقهوة في مقهى ذي تصميم استثنائي في الصباح، ثم الترني في قم الأشجار، وتناول العشاء في مطعم حائز على تجدة ميشلان في المساء. أو ربما تفضل أن تضيئ داخل أسوار القلعة لفترة من الوقت (توجد في بوزنان قلعتان!) أو أن تستنشق النسم بجانب بحيرة في وسط المدينة؟ ييدو وكأنه حلم؟ إنه حدث يومي في بوزنان.

## سأبدأ بالطا. ولا أقصد البلد

في بحيرة مالطا، تتحرك الحياة بشكل أبطأ قليلاً. فالناس يسترخون ويضحكون، والأطفال يركبون قطار مالطا، والكبار ينزلقون في مسار الترجلق، مستعدين ذكريات طفولتهم. هناك أيضاً حديقة الحيوانات - وهي واحدة من أكبر الحدائق في بولندا. وبعد يوم مرهق، يمكنك الاستمتاع بالسباحة في المياه الدافئة في حمامات مالطا الحرارية، وهي واحدة من أكبر حمامات السباحة ومجمعات الساونا في أوروبا الوسطى، وال الاستراحة ببساطة.



كرواسون «شفينتومارتشينسكي» / St Martin's Croissants

#### LUXURY IN A BOUTIQUE VERSION

The best places to stay? The Sheraton Hotel, for example, with its swimming pool and amazing views of the city. Or the Andersia Hotel & Spa – perfect for a reset, as you won't feel such wellness anywhere else. City Park Residence – is all about style and class. Looking for something closer to nature? HOT\_elarnia – is the perfect place for regeneration, surrounded by the forest of the Wielkopolska National Park, where silence tastes better than champagne.

#### A CROISSANT THAT HAS A SOUL

You know that feeling when something smells so good that you can't resist? In Poznań, it's the smell of the St Martin's Croissants. 150 years of tradition – that's saying something! Since the 19th century, it has always been the same – hand rolled, with rich, sweet stuffing and nuts. It has its own museum, demonstrations and of course – tastings. You don't have to be a child to be delighted.

#### MICHELIN KNOWS WHAT'S GOOD

The people of Poznań know their cuisine just as well. Here, restaurants are not just about delicious taste,

**تسوق ب أناقة**  
تُعد بوزنان أيضًا مكانًا رائعاً للتسوق في أجواء فريدة من نوعها. يقع في وسط المدينة مباشرةً «ستاري بروفار» («مصنع البيرة القديم») - وهو مصنع صناعي سابق أصبح الآن معروضًا للفن والتصميم والأزياء. هنا يمكنك شراء كل شيء من المجوهرات إلى المشاعر. ولا يقتصر الأمر على البوتيكات الملموقة فحسب، بل هناك أيضًا حدائق ومنحوتات حديثة وجولة مجانية بصحبة مرشد صوقي متاحة على سبوبتيفاي. وإذا كنت تبحث عن الفخامة - فإن معرض «بوزنانيا» سيحقق لك كل نزواتك.

#### الفخامة في نسخة بوتيك

أفضل الأماكن للإقامة؟ فندق شيراتون، على سبيل المثال، مع حوض السباحة والالطالات الرائعة على المدينة. أو فندق وسبا أندريسي - مثالي لإعادة الاسترخاء، حيث لن تشعر بمثل هذه الرفاهية في أي مكان آخر. ستي بارك ريزيدنس - في دوره يمثل الأناقة والرقي. هل تبحث عن شيء أقرب إلى الطبيعة؟ هوت\_إلارنيا - هو المكان المثالى للتجديد، حيث تحيط به غابة محمية فيلکوبولسكي الوطنية، حيث الصمت أفضل من مذاق الشمبانيا.

#### كرواسون له روح

تعرف ذلك الاحساس لما تشم رائحة شيء جيد و لا تقدر على مقاومته؟ في مدينة بوزنان، إنها رائحة كرواسان القديس مارتن.



قلعة كورنيك / Kórnik Castle

Photo: Adam Cierzezko visitpoznan.pl

Photo: Poznań Croissant Museum

they are an affirmation of life. Restaurant Muga – with a Michelin star. The Time – in an elegant townhouse, with an Arabic menu and halal certificate. And next to that – wonderful cafes, original patisseries and street food that doesn't pretend, it just tastes.

#### AND WHEN YOU LONG FOR SPACE...

Just an hour's drive and you'll find yourself in fairytale palaces. Rogalin delights with its painting gallery, the castle in Kórnik – a pearl of neo-Gothic – with centuries of history and a 200-year-old library. Right next door – forests, lakes, canoeing, jeep rides and charming eco-luxury accommodation in the middle of the forest. Weranda Home or Olandia – create an unforgettable complement to the urban adventure.

Poznań doesn't claim. It is not. It doesn't have to. It is exactly as it promises – real, diverse and open to the world. All you have to do is get on a plane from Dubai... and start a whole new journey in a few hours.

بوزنان - غرفة أندريسي التنفيذية في بوزنان / Poznań – Andersia Executive Room



Photo: Andersia

150 سنة من التقليد في تحضير ذلك - إن ذلك حقاً يعني شيئاً مهماً! منذ القرن التاسع عشر كانت طريقة التحضير تلك ولا تزال لآن - ملفوف باليد ، غني بحشو حلو مع المكسرات. لهذا المنتج متحفه الخاص، و طبعاً توضيحاته - تذوقه. لا يلزمك ان تكون طفلاً لتكون مبسوطاً سعيداً

#### ميشلان تعرف ما هو جيد

إن سكان بوزنان محترفون بالطهي. فالمطاعم هنا ليست مجرد مطاعم ذات مذاق لذيد، بل هي تأكيد على الحياة. مطعم مoga - حاصل على نجمة ميشلان. ذا تايم - في عمارة قديمة أنيقة، مع قائمة طعام عربية وشهادة حلال. وبجانب ذلك - مقاه رائعة، و محلات حلويات حرفية و مأكولات الشارع التي لا تنتظار أنها لذيدة بل هي لذيدة بالفعل.

#### وعندما تتوقد إلى الفضاء...

ساعة واحدة فقط بالسيارة وستجد نفسك في قصور القصص الخيالية. يمتهج قصر روغالين بمععرضه للوحات الفنية، والقلعة في كورنيك - لؤلؤة من القوطية الجديدة - بقرون من التاريخ ومكتبة عمرها 200 عام. وفي الجوار مباشرةً - الغابات، والبحيرات - والتجديف، وركوب سيارات الجيب، وأماكن الإقامة الساحرة الفاخرة البيئية في وسط الغابة. إقامة فيراندا هوم أو أولانديا تخلق تكملة لا تنسى للمغامرة الحضرية.

بوزنان لا تنتظار! إذ ليس من الضروري أن تفعل ذلك. إنها بالضبط كما تدعاك - حقيقة ومتعددة ومنفتحة على العالم. كل ما عليك فعله هو أن تستقل طائرة من دي... وتبداً رحلة جديدة بالكامل في غضون ساعات قليلة.

المزيد من المعلومات على / [www.visitpoznan.pl/en](http://www.visitpoznan.pl/en)





Photo: Kamil Bartkowski



Photo: Kamil Bartkowski



Photo: Michał Sosnicki



Photo: Michał Piorun

## Mountain crystal of Małopolska

Małopolska is a paradise for all those who dream of breathing fresh mountain air and breathtaking landscapes. For those looking for tourist challenges, emotions and an adrenaline rush, there are hundreds of kilometers of picturesque routes waiting here - from the soaring Tatra Mountains to the gentle ridges of the Gorce, Pieniny and Beskid Mountains.

A must-see during your trip to the Tatra Mountains is a trip to Morskie Oko, where the majestic peaks are reflected in the crystal clear water. Those who want to reach higher but do not like too long a hike are tempted by the cable car to Kasprowy Wierch. From this perspective, the snow-covered Tatra peaks look fabulous, even unreal. In this picturesque land you can also go for a leisurely walk, e.g. along the Kościeliska Valley, one of the most beautiful in the Tatra Mountains. Tourists can also enjoy the gentle Turbacz, the highest peak of the Gorce Mountains and the Pieniny Trzy Korony, which are reflected in the surface of the rushing Dunajec River.

The south of Małopolska is immersion in nature and experiencing beauty in its most authentic form. Trekking among peaks, valleys and forests is a proven antidote to the everyday rush. Here awaits an adventure that does not need big words. For more tourist inspiration, visit [visitmalopolska.pl!](http://visitmalopolska.pl)



## فندق غراند كيلتسى \*\*\*\* في مدينة كيلتسى

The Grand Hotel Kielce is the city's business showcase. It is located conveniently close to the bus and train stations.

There is a car park for 100 cars next to the hotel. The hotel is equipped with a cargo lift, which allows heavy items of equipment and cars to be transported to the Grand Meeting Centre level. This makes the Grand Hotel Kielce the ideal venue for car premieres and other automotive events. The facility has as many as 11 meeting rooms with a total area of over 2,000 m<sup>2</sup>, ideal for meetings, training conferences and other business events.

The largest room - the Hyperion Room - is 664 m<sup>2</sup> and can be used for trade fairs, exhibitions and other events involving a large number of participants. The theatre layout can accommodate 500 people, the banquet layout 400 and the school bench layout - 300 people. The other rooms are: the Łysogórz room - 550 m<sup>2</sup>, the Cisowa room - 420 m<sup>2</sup>, the Pine room - 260 m<sup>2</sup>, the Oak room - 290 m<sup>2</sup>, the Fir room - 150 m<sup>2</sup>, the Spruce room - 110 m<sup>2</sup> and the Chestnut room - 90 m<sup>2</sup>.

The hotel also has private study rooms for smaller meetings, such as board meetings. Guests can enjoy the luminous *Orangery* restaurant with a summer terrace for more than 100 people.

### معلومات إضافية / Dodatkowe informacje /

عدد الغرف: 122 / 122

عدد الأسرة: 240 / 240

عدد قاعات المؤتمرات: 11 / 11

أكبر قاعة مؤتمرات: 500 شخص / 500 people

المطعم: لـ 100 شخص / Restaurant: for 100 people

الترفيه: منتجع صحي للياقة البدنية والتجديف الحيوي / Recreation: fitness spa / spa / التجديف الحيوي

المسافة إلى مطار رادوم 70,42 km / المسافة إلى مطار رادوم 70,42 km

فندق غراند كيلتسى هو أحد المعالم الاقتصادية في المدينة. يقع في المنطقة المجاورة مباشرة محطة الحافلات والسكك الحديدية.

مباشرةً من موقف سيارات الفندق، المعد لـ 100 سيارة، يمكننا الدخول إلى مركز المؤتمرات الكبير "غراند ميتينغ سنتر" الذي يُعد جزءاً لا يتجزأ من الفندق. يسمح مصعد الشحن الموجود في مركز المؤتمرات لعملائنا بنقل المعدات الثقيلة وحتى السيارات بسهولة.

تبلغ مساحة أكبر قاعة "هابريون" 664 متر مربع ويمكن استخدامها للمعارض التجارية وغيرها من الفعاليات لأعداد كبيرة من المشاركين. يتسع لـ 500 شخص في تصميم المسرح، و400 شخص في تصميم المأدبة، و300 شخص في تصميم قاعة المدرسة.

تبلغ مساحة القاعات الأخرى: قاعة ليسوغوري 550 متر مربع، وقاعة الطقوسos - 420 متر مربع، وقاعة الصنوبر - 260 متر مربع، وقاعة البلوط - 290 متر مربع، وقاعة الشوح - 150 متر مربع، وقاعة التوب - 110 متر مربع، وقاعة الكسناء - 90 متر مربع.

يحتوي الفندق أيضاً على مكاتب صغيرة تُستخدم مثلاً لاجتماع مجلس الإدارة. يمكن للضيوف الاستمتاع بـ مطعم أورانجيري الالبيء بالضوء مع تراس صيفي يتسع لأكثر من 100 شخص

★ ★ ★ ★  
GRAND  
HOTEL  
KIELCE

ul. Henryka Sienkiewicza 78, 25-501 Kielce

tel: +48 413 655 000

e-mail: [hotel@grandhotelkielce.pl](mailto:hotel@grandhotelkielce.pl)

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



جنوب ماووبولسكا هو الانغماس في الطبيعة وتجربة الجمال في شكله الأكثر أصالة. يعد المشي لمسافات طويلة بين القمم والوديان والغابات بمثابة ترياق فعال للضغط اليومي. هنا تنتظرا مغامرة لا تحتاج إلى كلمات كبيرة. لمزيد من الإلهام السياحي، قم بزيارة [visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

BOŻENA MILLER

# ŚWIĘTOKRZYSKIE IN THE SLOW RHYTHM

I've been to many places in the world. I've seen deserts, jungles and snowy peaks. But when I arrived in the Świętokrzyskie Voivodeship – this quiet green land between Krakow and Warsaw – I felt something I hadn't felt for a long time. Silence. Peace. Authenticity. History that speaks from every stone.

Nida river / نهر نيدا

## A JOURNEY THROUGH THE WONDERLAND

I began my journey in the heart of the region – in the Świętokrzyskie Mountains (Eng. Holy Cross Mountains). I wandered through the Fir Forest, where the trees are several hundred years old and the air smells unlike anywhere else. On Łysa Góra (Eng. Bald Mountain) I stood on a stone run – among rocks that are half a billion years old. Yes – 500 million! The view from the viewing platform is breath-taking. And in winter, from the tower, you can even see the Tatra Mountains.

At the top, the Holy Cross awaits – the oldest sanctuary in Poland. A place full of spiritual energy. I stopped there, closed my eyes... and heard myself.

## PONIDZIE – WARMTH, SILENCE AND NATURE

Wandering further, I reached Ponidzie – a land of gentle hills, thousands of flowers and rare birds. The biggest

surprise was the Nida River – so warm that in summer it reaches even 27°C. I kayaked down its lazy current, along the sandy banks. And I had what we all sometimes need: peace and quiet. Just me, the water and the birds singing.

## GEOLOGICAL PARADISE

What I discovered later exceeded my expectations. Świętokrzyskie is a region unique in Europe – it is here that you will find an extraordinary density of geological sites with the rocks representing almost all geological periods.

The Holy Cross Mountains Geopark, part of the UNESCO Global Geoparks Network, is a journey through the history of the Earth – without the need to get into a time machine. Imagine that life emerged from water over 390 million years ago – right here, near Kielce. And today you can see traces of this event – imprinted in the rocks as if in an album of our planet.

Photo: Krzysztof Pęczalski

In Kielce alone, the capital of the region, there are as many as four geological reserves, including the famous Kadzielnia – a geological treasure in the city centre. Among the rocks and caves, I discovered an amphitheatre, where I came across an open-air concert. It is a surreal feeling – to be in the city and yet at the same time in the heart of nature.

Not far from here is the Paradise Cave, considered one of the most beautiful karst caves in Poland. It was discovered by students of a geological technical school – it is a story of passion and curiosity that changes reality.

## TASTE OF THE REGION

I am a gourmet. And Świętokrzyskie tastes like Poland – homely and noble. Szydłowska plum, Sandomierz apples, local honeys, cheeses and wines – all natural,

## محافظة شفينتوكشيسكي بالحركة البطيئة

لقد زرت العديد من الأماكن في العالم. رأيت الصحاري والأدغال والقمم المغطاة بالثلوج. ولكن عندما وصلت إلى محافظة شفينتوكشيسكي، هذه الأرض الهدامة الخضراء المعلقة بين كراكوف ووارسو، شعرت بشيء مُأشعر به منذ فترة طويلة. الصمت. الهدوء. الأصالة. التاريخ الذي ينطوي من كل حجر.

## جولة في أرض العجائب

بدأت رحلتي في قلب المنطقة – جبال شفينتوكشيسكي. مشيت عبر غابة التنوب، حيث يبلغ عمر الأشجار مئات السنين ورائحة الهواء لا مثيل لها في أي مكان آخر. وقفت على حقل صخري في جبل ويسا غورا، بين صخور عمرها نصف مليار سنة. نعم – 500 مليون سنة! المنظر من المنصة يخطف الأنفاس. وفي الشتاء من برج المراقبة يمكنك أن ترى... جبال تاترا كما ينتظرك في الأعلى أيضاً «الصلب المقدس». أقمت زيارتي في بولندا، مكان مليء بالطاقة الروحية. توقفت، أغمضت عيني و... سمعت نفسي

## بونيجي - الدفء والصمت والطبيعة

انطلقت مرة أخرى ووصلت إلى بونيجي، أرض التلال الطفيفة والآلاف الزهور والطبيور النادرة. لكن المفاجأة الكبرى كانت نهر نيدا - الدافئ جداً لدرجة أنه يصل إلى 27 درجة مئوية في الصيف. قمت بالتجديف على طول ضفافه الرملية في مياهه الطبيعية، وحظيت بما نسعي إليه غالباً: السكينة التامة والهدوء، فقط أنا والماء وأصوات الطيور.

## الجنة الجيولوجية

ما اكتشفيته بعد ذلك فاق خيالي. فمحافظة شفينتوكشيسكي هو مكان استثنائي في أوروبا حيث توجد هنا مواقع جيولوجية كثيرة وقريبة من بعض وتمثل الصخور جميع العصور الجيولوجية تقريباً. أما الحديقة الجيولوجية شفينتوكشيسكي، الذي ينتمي إلى شبكة الحدائق الجيولوجية العالمية

يونسكي، فهي رحلة عبر تاريخ الأرض دون الحاجة إلى ركوب آلة الزمن. تخيلوا أن الحياة خرجم من الماء قبل 397 مليون سنة هنا بالقرب من مدينة كيلتسى. ويمكنكم اليوم رؤية آثار هذا الحدث عن قرب - مطبوعة

التجديف على نهر نيدا / Kayaks on the Nida river



Photo: Krzysztof Pęczalski



أطلال قلعة كشيشتوبور في أويازد / Photo: anna - Adobe Stock

created with passion and respect for the land. In the local agritourism farms I was always greeted with a smile. I tried local delicacies, danced with the hostess, learned about regional music and customs, and even got to how to weave baskets and bake my own bread. All this in a peaceful, rural atmosphere.

### HISTORY AND SURPRISING ARCHITECTURE

In the Świętokrzyskie region, history is at your fingertips. The ruins of Krzyżtopór Castle, hidden among fields and hills, look like a setting from „Game of Thrones”. The Palace of the Cracow Bishops in Kielce is the best-preserved palace from the Vasa era in Poland – a Ba-

لجمة كاجيلنيا الطبيعية / Kadzielnia Nature Reserve



إنني ذاكرة ومذاق شفينتوشكيسكي يشبه بولندا - مذاق مألف وفاخر، برقة من شيدروفيتس، وتفاح ساندوميج، والعسل المحلي، والأجبان، والنبيذ - كل ذلك طبيعي ومليء بشغف واحترام للأرض. تفتح المزارع السياحية أبوابها بابتسامة. تناولت الطعام المحلي، ورقشت مع المضيف، وحتى تعلمت نسج السلال وخبز الخبز وكل ذلك في الجو الريفي الهدى

### التاريخ والمعمار المدهش

في شفينتوشكيسكي التاريخ في متناول يدك. تبدو أطلال قلعة كشيشتوبور المخفية بين الحقول والأتالل وكأنها موقع تصوير من مسلسل "صراع العروش". قصر الأسقف في كيلتسى - قصر من عصر سلالة فازا محفوظ في أحسن شكل في بولندا - جوهرة الفترة الباروكية. أما في كوروزفيني (نعم، هناك قصر أيضًا!) فالتفتت بشiran البيسون! نعم، ثيران البيسون! شفينتوشكيسكي تعرف كيف تفاجئ

### الأنشطة للعائلة كلها

إنها أيضًا منطقة للعائلات - مليئة بطاولات السياحية والملتعة والمرح. في باوتوف سافرت إلى زمن الديناصورات وفي حديقة الأساطير استمعت إلى قصص تعرفها جدتي. وفي مزرعة «تولوتولو» احتضنت حيونات الألبة. بالطبع، إنه أيضًا أفضل علاج



قصر بوبيل في كوروزفيني / Photo: Archiwum ROT WŚ

roque gem. In Kurozwęki (yes, there is a palace there too!) I met... bison! Because the Świętokrzyskie region can surprise you.

### ATTRACTONS FOR THE WHOLE FAMILY

This is also a great region for families – full of attractions, fun and joy. In Bałtów, I went back in time to the age of dinosaurs, in the Legends Park I listened to magical stories that my grandmothers knew. And at the TuluTulu Farm I cuddled with alpacas. The best therapy? Naturally!

### THE STONE OF OPTIMISM

It was here that I discovered striped flint – a stone with a unique structure that is only found in Poland. They say that it adds strength and optimism. When I held it in my hand – I felt its power. It can be seen in the Archaeological Museum and Krzemionki Reserve



Holy Cross – Monastery of the Missionary Oblates of Mary Immaculate / Photo: Archiwum ROT WŚ - S. Rakowski

### حجر التفاؤل

في منطقة شفينتوشكيسكي اكتشفت حجر الصوان المخطط - وهو حجر ذو بنية غير عادية لا يمكن العثور عليه إلا في بولندا. يقولون أنه يمنح القوة والتفاؤل. عندما أمسكته في يدي في شعرت بقوته. يمكن رؤيته في متحف الآثار في مدينة كشيميوني القريبة من مدينة أوستروفياتش شفينتوشكيسكي، المكان المدرج في قائمة التراث العالمي لليونسكو وهو يتحقق ذلك بجدارة.

أما في ساندوميج، المدينة الملكية الواقعة على نهر فيستولا، يسود الصوان المخطط بطريقة مختلفة تماماً - تُصنع منه المجوهرات منذ أكثر من 50 عاماً. يُطلق عليه حجر المجوهرات البولندي. تلبسه حتى فيكتوريا بكهام والملكة ماتيلد من بلجيكا.

### الاسترخاء والأناقة

القرب من الطبيعة لا يعني عدم وجود وسائل الراحة، بل بالعكس! إلى جانب المزارع السياحية المريحة هناك في المنطقة أيضاً فنادق فاخرة ذات أربعة نجوم (وحتى «أوديساي كلاب هوتيل ولنيس آند سبا» ذو

شيفيني كشيش (الصلب المقدس) - دير الرهبان التبشيريين مريم الطاهرة / Photo: Archiwum ROT WŚ - S. Rakowski



JuraPark Bałtów / يورابارك باوتوف

near Ostrowiec Świętokrzyski – a place inscribed on the UNESCO World Heritage List. Well deserved. In Sandomierz, a royal city on the Vistula River, striped flint reigns in a completely different way – for over 50 years, it has been used to create jewellery. It is called the Polish jewellery stone. Even Victoria Beckham and Queen Mathilde of Belgium wear it.

#### RELAXED, CLASSY

Close to nature does not mean without comforts – quite the opposite! In addition to cosy agritourism farms in the region, there are also luxurious 4-star hotels (and even a 5-star Odyssey ClubHotel Wellness & SPA), excellent restaurants, and in Kielce – modern shopping malls: Echo and Korona. The region's capital is easily accessible thanks to excellent road and rail connections and three airports within reach: Warsaw Okęcie, Krakow Balice and Warsaw-Radom.

In summer – kayaking, hiking and cycling along the Świętokrzyskie trails, including Green Velo. In winter – ski slopes and ice rinks. And everywhere – warm, friendly people.

#### ŚWIĘTOKRZYSKIE IS NOT JUST A JOURNEY

It is a meeting with nature, history and yourself. Every time I stay here I discover new attractions, little-known gems, real and unpopulated places. You absolutely must come here. For nature. For history. For yourself.

خمسة نجوم) ومطاعم ممتازة وفي كيلنيي مركزين تجاريين حديثين للتسوق - إيجو وكورونا. الوصول إلى عاصمة المنطقة سهل بفضل وصلات طرق وسكك حديدية ممتازة وثلاثة مطارات يسهل الوصول إليها: وارسو أوكيتشي وكراكوف باليتسه ووارسو رادوم. في فصل الصيف، يمكنك الاستمتاع بالتجديف ومسارات المشي وطريق «غرين فيلو» الهاي لركوب الدراجات. وفي الشتاء، منحدرات التزلج وحلبات التزلج على الجليد. وفي كل مكان - أناس ودون.

#### شفينتوكشيسكي ليست مجرد سفر

إنه لقاء مع الطبيعة والتاريخ ومع نفسك. كلما آتى إلى هنا أكتشف معه جديدة، جواهر غير معروفة للكثير، أماكن أصيلة وغير مكتظة. عليكم المجيء بالضرورة. من أجل الطبيعة. من أجل التاريخ. من أجل نفسك.

See more on:  
رؤيه المزيد على:



The Łysogóry and Jeleniowskie Ranges - Świętokrzyskie Mountains  
سلسلة جبال ويسوغوري و يلينوفسكي في منطقة شفينتوكشيسكي



#### Sanatorium "Włókniarz" - Busko-Zdrój

Here time slows down. Health and relaxation go hand in hand – in the heart of the spa, famous for its sulphide waters with extraordinary healing properties.

##### We treat:

- ▶ rheumatological diseases,
- ▶ orthopaedic and traumatic diseases,
- ▶ diseases of the nervous system, skin and metabolism.

##### We offer:

- ▶ accommodation in all standards (from basic to suites),
- ▶ treatments without the need to leave the building (lifts, connecting passages, ramps),
- ▶ a large park, a graduation tower, fountains and beautiful walking areas,
- ▶ spa, beauty salon, hairdresser, cafés, shops, library.

Individually selected treatments, professional service and an atmosphere of tranquillity make a few days enough to feel like a long holiday.

Come and visit us – because it's the luxury you deserve.



Sanatorium „Włókniarz”, 28-100 Busko-Zdrój, ul. Rokosza 1, www.wlokniarz.pl

هنا يباطأ الوقت. الصحة والاسترخاء يسيران جنباً إلى جنب - في قلب المنتجع. الصحي المشهور بجياه الكبريتيدية ذات الخصائص العلاجية الاستثنائية.

- إننا نعالج:
- ◀ أمراض الروماتيزم
  - ◀ أمراض العظام والإصابات
  - ◀ اضطرابات الجهاز العصبي والجلد والأمراض الاستقلالية

- إننا نقدم:
- ◀ الإقامة في جميع المستويات (من المستوى الأساسي إلى الشقق)
  - ◀ عمليات علاجية دون الحاجة إلى مغادرة المبنى
  - ◀ (ملاجئ، ومراتب متصلة، ومنحدرات)
  - ◀ حديقة شاسعة، وبرج التدريج، ونوافير ومناطق جميلة للتزلج
  - ◀ منتجع صحي، وصالون تجميل، ومصفف شعر، ومقاهي
  - ◀ محلات تجارية، ومكتبة

علاجات مختارة بشكل فردي، وخدمة احترافية والجو الهاي يكفي لجعل الإقامة ملدة بضعة أيام تشعر وكأنك بعد عطلة طويلة.

تعال لزيارتـنا - لأنـها الرفـاهـيـةـ الـتيـ تـسـتـحـقـهاـ !!

# أسعد بلد في العالم؟ هنا فنلندا!



Characteristic red wooden houses by the river in Old Porvoo  
منازل خشبية حمراء مميزة بجوار النهر في بورفو القديمة

In Finland, happiness is not just statistics – it is a lifestyle that can be felt at every step. A visit to Finland is enough to understand why this country is considered the happiest place in the world. For tourists, Finland is a real pearl – the raw beauty of the fjords, the magical aurora borealis and charming towns mean that everyone will find something for themselves here. You can wander through dense forests where you will meet reindeer, immerse yourself in sauna culture or take a journey on the trail of the Moomins. Let me invite you to the land of happiness!

## IN HARMONY WITH NATURE

Finland, known as the „Land of a Thousand Lakes”, is a paradise for nature and outdoor enthusiasts. Vast forests, clear lakes and wild tundra create a landscape ideal for exploration and relaxation. Tourist-friendly laws, such as the „law of all people” (Jokamiehenoikeus), allow people to roam freely in natural areas, camp and pick forest fruits without the need for special permits. It is worth mentioning that Finland is one of the most forested countries in Europe. Forests cover about 75% of the country. A popular activity among Finns is picking berries and mushrooms, which can be found in abundance from late summer to early autumn. The lakes, on the other hand, offer excellent conditions for fishing, swimming and kayaking.

Finnish nature is conducive to active leisure. Finland has 40 national parks, including Nuuksio, Koli and Urho Kekkonen, which offer breath-taking views and well-marked trails for hikers and cyclists. In winter, the main attractions are cross-country skiing, ice skating on frozen lakes and dog sledding. Spring and summer are ideal for hiking, cycling and kayaking. Finland also offers nume-

# The happiest country in the world? Here comes **FINLAND!**

Finland has been named the happiest country in the world for the eighth consecutive year according to the latest World Happiness Report 2025, published by the University of Oxford's Centre for Research on Wellbeing. This incredible success encourages us to take a closer look at this Nordic country and discover what makes it a unique place to live.

## HAPPY PEOPLE OF FINLAND

Is there a place on Earth where life flows more peacefully, people are happier and the air is cleaner? Finland has been at the top of the happiest countries in the world for years, and the secret of its exceptional well-being lies in the harmony between nature, modernity and care for people. It is a land of a thousand lakes, pristine forests and fresh air that invites you to take a deep breath. But it is not only the proximity of nature that makes Finns feel fulfilled – their country can also boast an excellent education system, top-level healthcare and a unique approach to work-life balance. Here, no one is in a hurry unnecessarily, and the quality of life is placed above the constant pursuit of success.

للمرة الثامنة على التوالي، تم تصنيف فنلندا كأكثر البلدان سعادة في العالم وفقاً لأحدث تقرير السعادة العالمي لعام 2025، الذي نشره مركز أبحاث الرفاه في جامعة أكسفورد. هذا الإنجاز الاستثنائي يدفعنا إلى إلقاء نظرة فاحصة على هذا البلد الشمالي لاكتشاف ما يجعله مكاناً مميزاً للعيش.

## سكان فنلندا السعداء

هل يوجد مكان على وجه الأرض تتساب فيه الحياة بهدوء، ويعيش فيه الناس بسعادة، ويكون الهواء نقىًّا؟ لطالما احتلت فنلندا صدارة تصنيفات الدول الأسعد في العالم، ويمكن سر رفاهيتها الاستثنائية في الانسجام بين الطبيعة، والحداثة، والاهتمام بالإنسان. إنها أرض الألف بحيرة، والغابات البكر، والهواء النقي الذي يدعوك للتنفس بعمق. ولكن ليس القرب من الطبيعة فقط هو ما يجعل الفنلنديين يشعرون بالرضا – فيلدهم يفتخر أيضاً بنظام تعليمي ممتاز، ورعاية صحية على أعلى مستوى، ونوج فريد في التوازن بين العمل والحياة. هنا، لا يتعجل أحد دون سبب، وتعطى جودة الحياة الأولوية على السعي المستمر للنجاح.

في فنلندا، السعادة ليست مجرد أرقام – إنها أسلوب حياة محسوس في كل خطوة. يكفي زيارتها لنفهم لماذا تعتبر هذا البلد أسعد مكان في العالم، بالنسبة للسياحة، فنلندا جوهرة حقيقة – بجمال الأودية الباردة، والشفق القطبي الساحر، وأملاكن الصغيرة الجميلة التي تجعل كل زائر يجد شيئاً يحبه. يمكنك التجول في الغابات الكثيفة، حيث تصادف حيوانات الرنة، والانغماس في ثقافة الاستحمام بالساونا، أو الانطلاق في رحلة على درب المومين. مرحباً بكم في بلد السعادة!

## في انسجام مع الطبيعة

تعرف فنلندا بـ„أرض الألف بحيرة“، وهي جنة لعشاق الطبيعة والنشاطات الخارجية. الغابات الواسعة، والبحيرات الصافية، والتندراء الملوثة تُؤون مشهدًا طبيعياً مثالياً للاستكشاف والاسترخاء. قوانين

Picturesque Punkaharju Ridge Lake in south-eastern Finland  
بحيرة بونكاهاريجو ريج الخلابة في جنوب شرق فنلندا





ساونا في لويلى - هلسنكي /

rous trekking trails, including the popular Karhunkierros trail in Lapland.

## SAUNA CULTURE

Finland is a country where the sauna is not only a tradition, but also a way to relax, cleanse the body and establish closeness with nature. The Finns say that a real sauna cannot be described – it must be experienced. There are about 3 million saunas in Finland, which means that there is at least one for every resident. It is an integral part of the Finnish lifestyle and culture. A sauna in Finland is not just a place to sweat, but an entire ritual that requires the right attitude. It is most often combined with being out in nature. After warming up the body in the sauna, cooling off in a lake, the sea or even, in winter, in an ice hole is standard practice. The Finns also appreciate the so-called sauna minimalism – small wooden houses, without unnecessary amenities, where the only things that matter are the heat of the stove, the sound of cracking wood and the silence of the surrounding nature. Regular use of the sauna brings many health benefits. It helps detoxify the body, improves circulation, reduces stress and supports the immune system.

For Finns, the sauna is not only a way to relax, but also a meeting place, where the pleasant warmth promotes casual conversations and building relationships. Some of the most interesting sauna spots include Löyly in Helsinki, with its modern sauna on the seafront, where you can warm your body, cool off in the Baltic Sea and admire the sunset over the sea. This is the essence of the

مثل «حق الجميع» (Jokamiehenoikeus) تتيح للجميع حرية التنقل في الأراضي الطبيعية، والتخييم، وجمع الشمار البرية دون الحاجة لترخيص خاصة. وتتجدر الإشارة إلى أن فنلندا واحدة من أكثر الدول من حيث مساحة الغابات في أوروبا، حيث تغطي الغابات نحو 75٪ من أراضيها. ومن الأنشطة الشائعة بين الفنلنديين قطف التوت والفطر الذي يمكن العثور عليه بكثرة من أواخر الصيف إلى أوائل الخريف، وفي الوقت نفسه، توفر البحيرات ظروفًا ممتازة لصيد الأسماك والسباحة والتجديف.

تعتبر الطبيعة الفنلندية مواتية لقضاء الوقت بشكل نشط. توجد في فنلندا 40 حديقة وطنية، من بينها نوكسي، وكولي، وأورهو كيكونن، والتي توفر مناظر خلابة ومسارات مشي وركوب دراجات جيدة التنظيم. في الشتاء، تشمل الأنشطة الرئيسية التزلج الريفي، والتجديف على البحيرات المجمدة، وقيادة زلاجات الكلاب. أما في الربيع والصيف، فهي مثالية للمشي، وركوب الدراجات، والتجديف. تقدم فنلندا أيضًا العديد من مسارات جبلية، بما في ذلك مسار كارهونكيروس الشهير في لابلاند.

## ثقافة الساونا

الساونا في فنلندا ليست مجرد تقليد، بل أسلوب للاسترخاء وتنمية الجسم والتواصل مع الطبيعة. يقول الفنلنديون إن الساونا لا يمكن وصفها – بل يجب تعربيتها. يوجد في فنلندا نحو ثلاثة ملايين ساونا، أي بمعدل ساونا واحدة لكل مواطن على الأقل. إنها جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية والثقافة الفنلندية. إن الساونا في فنلندا ليست مجرد مكان للتعرق، بل هي طقس كامل يتطلب السلوك الصحيح.

غالبًا ما تكون الساونا متعلقة بالطبيعة، حيث يتبعها غطس في بحيرة، أو البحر، أو حتى حفرة جبلية في الشتاء. الساونا الفنلندية تُبنى عادةً من الخشب، وتُعرف ببساطتها، حيث لا شيء يهم سوى دفء الموقف وصوت الخشب المتتسك وصمت الطبيعة. الاستخدام المنتظم للساونا له فوائد صحية عديدة، مثل إزالة السموم، وتحسين الدورة الدموية، وتقليل التوتر، وتنمية المعنوية.



Photo: Pixabay

Finnish lifestyle in its most beautiful edition. Also incredibly spectacular are the saunas in Lapland, where you can combine sauna time with observing the Northern Lights, and saunas on the islands of Lake Saimaa. This is the largest body of water in Finland, full of picturesque islands and bays. Hidden among the forests, wooden saunas offer the opportunity to completely get away from civilization. After a sauna session, you only need to take a few steps to immerse yourself in the crystal clear water of the lake. For tourists, this is a unique opportunity to feel the true spirit of Finland and experience one of the oldest Finnish traditions.

## WORK-LIFE BALANCE

Finland is often given as an example of the best countries to live in terms of work-life balance. The country is distinguished not only by its high standard of living, but also by its modern approach to work, which promotes the well-being of its citizens. In Finland, the standard working week is usually 37.5 hours, and many employers offer flexible working hours. Employees can therefore choose when to start and end their working day, which allows for a better fit with family life and personal commitments. This system helps reduce stress and improves quality of life. This is the essence of Finnish culture, which focuses on work-life harmony. Overtime is rare, and free time is regarded as an essential part of an individual's well-being. Companies promote a healthy lifestyle and many offer benefits such as sports passes or the possibility of using a sauna at work.

لا تُعد الساونا بالنسبة إلى الفنلنديين وسيلة للاسترخاء فحسب، بل هي أيضًا مكان للاجتماع حيث يعزز الدفء اللطيف المحادثات غير الرسمية وبناء العلاقات. ومن بين أكثر حمامات الساونا إثارة للاهتمام، تتجدر الإشارة إلى حمامات الساونا الحديثة في لويلى في هلسنكي على شاطئ البحر، حيث يمكن تدفئة جسمك وال الاسترخاء في بحر البلطيق والاستمتاع بغروب الشمس فوق البحر. هذا هو جوهر مُطح الحياة الفنلندية في أجمل صورها. كما توجد حمامات الساونا الراعية في لابلاند، حيث يمكن الجمع بين الساونا ومشاهدة الشفق القطبي، وحمامات الساونا في جزء بحيرة ساينا. هذه البحيرة هي أكبر مسطح مائي في فنلندا وهي مليئة بالجزر والخلجان الخلابة. توفر حمامات الساونا الخشبية الممكبة بين الغابات فرصة للابتعاد تماماً عن الحضارة. بعد جلسة الساونا، ما عليك سوى أن تخطو بعض خطوات لتغمر نفسك في مياه البحيرة الصافية الكريستالية. وبالنسبة إلى السائحين، تُعد هذه فرصة فريدة للشعور بالروح الحقيقية لفنلندا وتجربة أحد أقدم التقاليد الفنلندية.

## التوازن بين العمل والحياة

غالبًا ما تُعطى فنلندا كمثال لأحد أفضل البلدان من حيث التوازن بين العمل والحياة. لا تتميز فنلندا بمستوى معيشتها المرتفع فحسب، بل تتميز أيضًا بنهجها الحديث في العمل، الذي يعزز رفاهية مواطنها. في فنلندا، عادةً ما يكون أسبوع العمل القياسي في فنلندا 37,5 ساعة. ويوفرون العديد من أصحاب العمل نظام عمل منزلي. وبالتالي يمكن للموظفين اختيار أوقات بداية يوم العمل ونهايته، مما يسمح بتناسب أفضل مع الحياة الأسرية والالتزامات الشخصية. يساعد هذا النظام على تقليل التوتر وتحسين جودة الحياة. إنها ثقافة فنلندية أصلية تؤكد على التناغم بين العمل والحياة. ويندر العمل لساعات إضافية ويعتبر وقت الفراغ جزءًا أساسياً من رفاهية الفرد. وتشجع الشركات أمّاًط الحياة الصحية وتقدم العديد منها مزايا مثل تذاكر الرياضة أو استخدام الساونا في مكان العمل.

STUNNING NATURE  
FOUR SEASONS  
EXTRAORDINARY CLIMATE  
mountains, lakes, forests, SPA.



طبيعة مبهجة  
أربعة فصول - مناخ استثنائي الجبال  
الجبال، والبحيرات، والغابات، والمنتجع الصحي



USTROŃ IN BESKID MOUNTAINS / أُوسترون في جبال بيسكيد /



See more on:  
رؤية المزيد على:

# WHY SILESIA REGION? لماذا سيليزيا؟

One of the most diverse regions of Poland – mountains, forests, lakes, rich industrial and cultural heritage.

إنها واحدة من أكثر المناطق تنوعاً في بولندا - الجبال والغابات، والبحيرات والترااث الصناعي والثقافي الغني.

Excellent communication: 3 airports, dense network of roads and railways.

وسائل نقل ممتازة: 3 مطارات، وشبكة كثيفة من الطرق والسكك

As much as 70% of the area of the Silesian Voivodeship are green areas – 5 landscape parks, 65 reserves.

الجديدة. ما يصل إلى 70٪ من محافظة سيليزيا تتكون من مناطق خضراء - 5 حدائق طبيعية و 65 محمية طبيعية.





# THE HEART OF THE POLISH COAST

## قلب الساحل البولندي



Photo: D. Olendzka

Discover the beauty of the Polish coast with the Darłowska Local Tourist Organisation in the Wieprza and Grabowa Basin!

We invite you to spend unforgettable moments by the Baltic Sea, among places full of history and unique attractions. Explore Darłowo, the town of the legendary king Eric, a Viking who lived in the local Pomeranian Dukes' Castle. Walk in the footsteps of Leopold Tyrmand, discovering the charms of the place that inspired him to write „Seven Long Voyages”.

Wicie will delight you with peace and picturesque location – the beach, cliffs and bicycle trails are waiting for you. Dąbki, the youngest health resort in Poland, with a wide beach, Lake Bukowo and the Water Sports Center, ensure health and complete relaxation, as well as lots of attractions for children. However, Bobolin, known for its mysterious bunkers from World War II, is an ideal place for active people - for bicycles, kayaks, Nordic Walking.

Don't forget about Jarosławiec, a real gem on the map of the Polish coast. A lighthouse, cliffs, postcard-worthy photos and romantic walks – everything is waiting for you!

Plan your trip now and discover the unforgettable charms of the Polish coast with the Darłowska Local Tourist Organisation in the Wieprz and Grabowa Basin!

### اكتشف جمال الساحل البولندي مع المنظمة السياحية المحلية في دارووفو في حوض نهر فيبيشا وغرابوفا!

ندعوك لقضاء لحظات لا تنسى على بحر البلطيق، في أماكن مليئة بال بتاريخ والمعالم السياحية الفريدة. تعرف على دارووفو، مدينة الملك الأسطوري إريك الفايكنغ الذي عاش في قلعة أمراء بوميرانيا الموجودة هناك. امش على خطى الكاتب ليوبولد تيرماند، واكتشف سحر المكان الذي ألهمه لكتابية رواية «الرحلات السبع البعيدة».

ستجذبك قرية فيبيشا بهدوئها وموقعها الخلاب - حيث ينتظر الشاطئ والمنحدرات ومسارات ركوب الدراجات هنا. دوبكي، أصغر منتجع صحي في بولندا، بشاطئه الواسع وبحيرة بوكوفو ومركز الرياضات المائية، سيوفر لك الصحة والراحة التامة والكثير من الأنشطة للأطفال. وفي الوقت نفسه، فإن بوبolin، المعروفة بمخابئها الماحضنة الغامضة التي تعود إلى الحرب العالمية الثانية، هي المكان المثالى للنشاط - لركوب الدراجات والتجديف «بالكayak» و«نورديك ووكيينغ».

ولا تنس ياروسوفايس، جوهرة حقيقة على خريطة الساحل البولندي. المئارة والمنحدرات والصور الجديرة بالبطاقات البريدية والنزهات الرومانسية - كل شيء في انتظارك!

خطّط لرحلتك الآن واكتشف سحر الساحل البولندي الذي لا يُنسى مع منظمة دارووفو السياحية المحلية في حوض نهر فيبيشا وغرابوفا!



### DARŁOWSKA LOCAL TOURIST ORGANISATION IN THE WIEPRZA AND GRABOWA BASIN

During the season, three year-round Tourist Service Centers and seven summer Tourist Information Points operate at **DARLOT**, where tourists receive comprehensive assistance and information about the region. In this way, **DARLOT** encourages you to explore the attractions in the area of the Wieprza and Grabowa Basin. It offers tips on walking routes, cycling routes and public transport. At some points you can buy souvenirs, handicrafts and local food products.

**DARLOT** also plays an important role in the lives of the region's inhabitants, organizing Regionalbus and running the University of the Third Age. It puts the sustainable development of tourism first, organizing meetings for tourists where information on responsible behavior towards the natural environment is provided.

### منظمة دارووفو السياحية المحلية في حوض نهر فيبيشا وغرابوفا

خلال الموسم، تعمل ثلاثة مراكز للخدمات السياحية على مدار العام وسبع نقاط للمعلومات السياحية الصيفية في «دارلوت»، حيث يتلقى السائحون مساعدة شاملة ومعلومات عن المنطقة. وبهذه الطريقة، تشجع «دارلوت» الناس على استكشاف المعالم السياحية حول حوض نهر فيبيشا وغرابوفا. ويقدم نصائح حول طرق المشي ومسارات الدراجات الهوائية ووسائل النقل العام. وفي بعض النقاط يمكن اقتناء الهدايا التذكارية أو الحرف اليدوية أو المنتجات الغذائية المحلية.

تلعب «دارلوت» أيضاً دوراً هاماً في حياة سكان المنطقة من خلال تنظيم الحافلة الإقليمية أو إدارة جامعة العصر الثالث للمسنين. وهي تعطي الأولوية للتنمية المستدامة للسياحة من خلال تنظيم لقاءات للسياح، حيث يتم تقديم معلومات عن السلوك المسؤول تجاه البيئة.





Krakow /

Photo: Fotopolska travel.pl

ALEX DORJAN

See more on:  
رؤيه المزيد على:

# POLAND

## ON THE UNESCO WORLD HERITAGE LIST

**Are there any places on the world map that can move us to the depths, stop us in our tracks, strike us with their history and beauty? There are, and we do not have to look far to find them. It is enough to look at Poland – a country that has repeatedly shown that it is capable of bearing witness to a great history and a culture of universal significance.**

It is here that there are 17 exceptional sites inscribed on the UNESCO World Heritage List – a list of places that are absolutely priceless to humanity. Some marvel at the beauty of nature, others remind us of the power of the human spirit, or teach us what memory is.

In 1972, the world realised that there are places on this planet that are so important that protecting them is not a privilege, but a duty. Today, the list includes more than a thousand sites from around the globe – including 17 from Poland. From ancient primeval forests, through fairy-tale cities, to temples of silence and remembrance. This is our story. And our commitment.

Some of these places are already part of the world heritage. Others are waiting their turn. But they all have one thing in common: they deserve to be talked about. And to care for them.



منجم الملح في فيليتشكا /

### HISTORIC CENTRE OF KRAKOW

In 1978, the historic centre of Krakow was one of the first two cities in the world to be included on the prestigious list. The capital of Polish kings, a place where every cobblestone in the Main Square seems to tell its own story. And Kazimierz – the former Jewish quarter – is a separate world, full of emotions, flavours and memories.

### THE ROYAL SALT MINES OF WIELICZKA AND BOCHNIA

In the same year, the salt mines of Wieliczka and Bochnia were singled out – places that show that for centuries man has been able to reach below the surface of the earth, literally and figuratively. Here, salt becomes a sculpture, a chapel, a legend.

### AUSCHWITZ-BIRKENAU German Nazi Concentration and Extermination Camp (1940-1945)

A place that hurts to describe. But it needs to be. It is not a museum. It is not a 'monument'. It is a space of silence. A cry that has not been silenced since the Second World War. A million and a half victims. A testimony to an inhuman history. One of those places you have to see to never forget what man is capable of.

### BIAŁOWIEŻA FOREST

The last such forest in Europe. Nature rules here. Bison, wolves, old oaks and a silence that cannot be heard in the city. This is not a park, it is a relic of the past. And a chance to see what the world looked like before man took it under his boot.

### THE HISTORIC CENTRE OF WARSAW

A city that rose from the ruins. Literally. More than 85% of the destroyed buildings in the Old Town were rebuilt after the war. Today, it is an exceptional example of reconstruction – a monument to determination, faith and defiance of disappearance.

## بولندا على قائمة اليونسكو للتراث العالمي

هل لا تزال هناك أماكن على خريطة العالم يمكن أن تحركنا إلى الأعماق، وتوقفنا في مساراتنا، وتدھشنا بتاريخها وجمالها؟ إنها موجودة، ونسنا مضطرين إلى البحث بعيداً للغثور عليها. يكفي أن ننظر إلى بولندا – البلد الذي أظهر مراراً وتكراراً أنه قادر على أن يكون شاهداً على تاريخ عظيم وثقافة ذات أهمية عالمية.

هنا يوجد 17 موقعًا استثنائيًا مدرجًا على قائمة اليونسكو للتراث العالمي – وهي قائمة من الأماكن التي لا تقدر بثمن بالنسبة للبشرية. فبعضها يذھلنا بجمال الطبيعة، والبعض الآخر يذكرنا بقوّة الروح الإنسانية، والبعض الآخر يعلمنا ما هي الذاكرة.

في عام 1972، أدرك العالم أن هناك أماكن على هذا الكوكب في غاية الأهمية لدرجة أن حمايتها ليست امتيازًا بل واجباً. وبال يوم، تضم القائمة أكثر من ألف موقع من جميع أنحاء العالم – بما في ذلك 17 موقعًا في بولندا. من الغابات العريقة، مروراً بالمدن الخيالية إلى معابد الصمت والذكرى. هذه هي قصتنا والتزامنا.

بعض هذه الأماكن هي بالفعل جزء من التراث العالمي والبعض الآخر ينتظر دوره. لكن جميعها تشتراك في شيء واحد: إنها تستحق أن نتحدث عنها وأن نُعْتَنَى بها.

### المراكز التاريخية لمدنية كراكوف

في عام 1978، كان المركز التاريخي لمدينة كراكوف إحدى أول مدinetin في العالم يتم إدراجهما في القائمة المترممة. عاصمة ملوك بولندا، المكان الذي يذھل كل حجر في أرضية الساحة الرئيسية وكأنه يحكي قصته الخاصة. أما كاجيمياج الحي اليهودي السابق – فهو عام منفصل، مليء بالعواطف والذكريات.

### مناجم الملح في فيليتشكا وبوخينا

في نفس العام، تم تخصيص مناجم مناجم الملح في فيليتشكا وبوخينا – وهي أماكن تُظهر أن الإنسان استطاع على مدار قرون الوصول إلى ما تحت سطح الأرض، بالمعنى الحرفي والمجازي. هنا يصبح الملح منحوتة وكيسة وأسطورة.

### أوشفيتز-بيركيناو. معسكر الاعتقال والإبادة النازي الألماني (1940-1945)

مكان يُؤلم وصفه. ولكن يجب أن يكون كذلك. إنه ليس متحفًا ولا نصباً تذكاريًا. إنه مساحة صمت. صرخة لم تُسْكَنْ منذ الحرب العالمية الثانية. مليون

Auschwitz-Birkenau – Memorial and Museum  
الموقع التذكاري والمحفظ في أوشفيتز-بيركيناو





البيسون الأوروبي - غابة بياوفيسكا

#### OLD TOWN IN ZAMÓŚĆ

A Renaissance 'ideal city', designed with flair and vision. Zamosc is not just a layout of streets – it is a philosophy of space that was intended to serve the inhabitants. And it still impresses today with its coherence.

#### A MEDIEVAL CITY IN TORUŃ

A city of Copernicus, gingerbread and brick architecture that has survived the centuries. Here, the Middle Ages did not end with textbook dates – it is still alive.

#### TEUTONIC CASTLE IN MALBORK

The largest brick castle in the world. A gigantic fortress that shows what power looked like in the days of the sword and the cross. And how architecture can express power.

#### KALWARIA ZEBRZYDOWSKA

Mannerist architectural and landscape ensemble and pilgrimage park

It is not only a monastery complex – it is a pilgrim's path. A place where religion meets art and tradition meets emotion. A spiritual challenge for some, the beauty of the sacred space for others.

#### CHURCHES OF PEACE IN ŚWIDNICA AND JAWOR

The largest wooden churches in Europe, built at a time when religious freedom was a luxury. They were built without nails, in spite of restrictions, out of a need for the spirit. To this day, they still impress with their scale, detail and message.

ونصف المليون ضحية. شهادة على تاريخ لا إنساني. واحدة من تلك الأماكن التي يجب أن تراها كي لا تنسى أبداً ما يقدر عليه الإنسان.

**غابة بياوفيسكا**  
آخر غابة من هذا النوع في أوروبا. الطبيعة تحكم هنا. البيسون والذئاب وأشجار البلوط القديمة والصمت الذي لا يمكن سماعه في المدينة. هذه ليست حديقة وإنما بقايا الماضي وفرصة لرؤية ما كان يبدو عليه العالم قبل أن يسيطر عليه الإنسان بجورته.

**المركز التاريخي لوارسو**  
مدينة نهضت من تحت الأنقاض حرفياً. أعيد بناء أكثر من 85% من المباني المدمرة في المدينة القديمة بعد الحرب. وهي اليوم مثال استثنائي على إعادة الإعمار - نصب تذكاري للإصرار والإيمان وتحدي الزوال.

**المدينة القديمة في زاموشتشر**  
”مدينة مثالية“ من عصر النهضة، مصممة بنزق ورؤية زاموشتشر ليست مجرد تحطيم للشوارع - بل هي فلسفة للفضاء الذي كان من شأنها أن تخدم سكانها ولا تزال تثير الإعجاب حتى اليوم بتماسكها.

Zamość / Zamoشتشر



Photo: atl08 - Adobe Stock



Toruń /

#### WOODEN CHURCHES OF SOUTHERN MAŁOPOLSKA

Small in size, often hidden among the hills and forests, they look like they have been taken alive from another time. They are testimonies to the faith and craftsmanship of people who knew how to make the sacred out of wood.

#### MUSKAUER PARK/PARK MUSKAUER

It is not just a park. It is a vision – borderline, because it stretches between Poland and Germany – but above all: beautiful. A space designed with love for nature and art, so that the soul rests in it.

#### THE CENTENNIAL HALL IN WROCŁAW

Not every revolution screams. This one speaks the language of concrete, curves and light. The Centennial Hall is a manifesto of modernism – architecture that was ahead of its time.

#### WOODEN ORTHODOX CHURCHES IN THE POLISH AND UKRAINIAN CARPATHIAN REGION

Scattered throughout the Carpathian region of Podkarpacie and Małopolska are the Carpathian Orthodox and Greek Catholic churches. Full of icons, colours, the smell of resin. Each of them tells a different story – about

كنيسة السلام في شفیدنیتسا



Photo: mendi3330 - Adobe Stock

**المدينة القديمة من القرون الوسطى في تورون**  
مدينة كوبينيكوس التي تعود إلى القرون الوسطى ومدينة كوك زنجيل وعمارة الطوب التي نجا على مر القرون. هنا، تنتهي العصور الوسطى بتواريخ الكتب المدرسية - هي لا تزال حية.

**قلعة مالبورك للصليبيين**  
أكبر قلعة من الطوب في العالم. قلعة عملاقة تُظهر كيف كانت تبدو القوة في أيام السيف والصلب. وكيف يمكن للهندسة المعمارية أن تعبر عن السلطة.

#### كالفاريا زيجيدوفسكا: مجموعة معمارية ومناظر طبيعية وحديقة زيارات

هذا ليس مجرد مجمع أديرة - إنه طريق زوار الأماكن المقدسة. مكان يلتقي فيه الدين بالفن والتقاليد بالعاطفة. تحدٍ روحي للبعض، وجمال المكان المقدس للبعض الآخر.

**كنائس السلام في شفیدنیتسا ويافور**  
أكبر الكنائس الخشبية في أوروبا، بُنيت في وقت كانت فيه حرية الدين رفاهية. تم بناؤها بدون مسامير، على الرغم من القيود، بدافع الحاجة إلى الروح. ولا تزال حتى يومنا هذا تثير الإعجاب بجماليتها وتفاصيلها.

**الكنائس الخشبية في جنوب منطقة بولندا الصغيرة**  
صغرى الحجم، وغالباً ما تكون مخبأة بين التلال والغابات. وتبدو وكأنها مأخوذة مباشرةً من زمن آخر، إنها شهادات على إيمان وحرفة الناس الذين عرّفوا كيف يرثون المقدس في الخشب.

**حديقة موسكاو**  
هذه ليست مجرد حديقة بل إنها رؤية حدودية لأنها قمت بين بولندا وألمانيا - ولكلها قبل كل شيء: جميلة. مساحة مصممة بحب للطبيعة والفن، بحيث تستريح فيها الروح.

**قاعة الذكرى المئوية في فروتسواف**  
ليست كل ثورة تصرخ، وهذه القاعة تتحدث لغة الخرسانة والمتاحف والضوء. تُعد القاعة المئوية بياناً للحداثة - عمارة سابقة لعمرها.

القصر في مالبورك



#likepoland 57



قاعة الذكرى المئوية – فروتسواف / Poland

the borders that once ran here, about the people who crossed them, and about spirituality that unites rather than divides.

#### THE TARNOWSKIE GÓRY LEAD-SILVER-ZINC ORE MINE AND UNDERGROUND WATER MANAGEMENT SYSTEM

An underground network that once powered industry. Today, this place is a reminder that non-ferrous mining also had its heroism and its beauty.

#### KRZEMIONKI PREHISTORIC STRIPED FLINT MINING REGION

Areas associated with the mining and processing of striped flint (c. 3900 to 1600 BC). One of the best preserved Neolithic mining sites in the world. Polish archaeology in the world.

#### ANCIENT AND PRIMEVAL BEECH FORESTS IN THE CARPATHIANS AND OTHER REGIONS OF EUROPE

Untamed, wild, majestic. This is part of a cross-border entry covering the oldest beech forests in Europe. Here nature tells a story to which man only listens from the sidelines.

#### AND THAT'S NOT ALL...

Poland has an appetite for more. A battle is underway for further entries – including the Elbląg Canal, the Gdańsk Shipyard and the prehistoric agricultural landscape in the Oświęcim Basin. Because heritage does not end with the past – it is written every day.

#### الكنائس الخشبية الأرثوذكسية في منطقة الكاربات البولندية والأوكرانية

الكنائس الأرثوذكسية الكارباتية والكاثوليكية اليونانية المنتشرة في بودكارباتش وبلندا الصغيرة، مليئة بالآذونات والألوان وراحة الرا\_ticks. كل واحدة منها تحكي قصة مختلفة – عن الحدود التي كانت تجري هنا ذات يوم، وعن الناس الذين عبروها، وعن الروحانية التي توحد ولا تفرق.

#### منجم تارنوفسكيه غوري للرصاص والفضة والزنك الخام ونظام إدارة المياه الجوفية

الشبكة الجوفية التي كانت تُشغل الصناعة ذات يوم. واليوم، بعد هذا المكان تذكيراً بأن التعدين غير العادي كان له أيضاً بطوله وجماله.

#### منطقة كشيميونكا لتعدين الصوان المخطط من عصور ما قبل التاريخ

الموقع المرتبطة بتعدين ومعالجة الصوان المخطط (من حوالي 3900 إلى 1600 قبل الميلاد). أحد أفضل مواقع التعدين في العصر الحجري الحديث المحفوظة في العالم. الآثار البولندية بحجم عالمي.

#### غابات الزان القديمة والمعروقة في منطقة الكاربات ومناطق أخرى من أوروبا

الجامعة والمتواحشة والعزيزة. هذا جزء من مدخل عبر الحدود يغطي أقدم غابات الزان في أوروبا. هنا تروي الطبيعة قصة لا يستمع إليها الإنسان إلا من الهاشم.

#### وهذا ليس كل شيء...

بولندا لديها شهية للمزيد. فالحركة جارية على قدم وساق من أجل المزيد من الإدخالات في القائمة، بما في ذلك قنطرة إيلبليوغ وحوض غدانسك للسفن والمشهد الزراعي في براجيوف في حوض أوشفيتسشيم. التراث لا ينتهي مع الماضي – فهو يكتب كل يوم.

Photo: Artur Kowalczyk – Adobe Stock



متحف ريف لوبلين / Lublin Village Museum

ALEX DORJAN

## A JOURNEY IN THE FOOTSTEPS OF THE POLISH COUNTRYSIDE 5 OPEN-AIR MUSEUMS WORTH SEEING

Polish open-air museums are more than just museums. They are places where time has stopped and tradition lives on in century-old cottages, the smell of smoke from hearths and the sound of cart wheels on a gravel road. For travelers with a soul and culture enthusiasts, here are five exceptional open-air museums worth visiting.

#### LUBLIN VILLAGE MUSEUM

Located on the outskirts of Lublin, the museum is a real gem among Polish open-air museums. On almost 20 hectares, village life from the regions has been recreated: Lublin Upland, Roztocze, Powiśle, Podlasie and Nadbużne. Here you will find not only wooden thatched cottages, but also a manor house, a 19th century school, a watermill, an inn and a beautiful wooden Orthodox church. During the season, workshops, fairs and re-enactments of folk rituals – from sauerkraut pickling to a traditional wedding – are held here.

#### ETHNOGRAPHIC PARK IN TOKARNA

Located in the heart of the Świętokrzyskie Mountains, the open-air museum is one of the largest and most interesting facilities of its kind in Poland. On more than 65 hectares you will find 38 complexes of buildings – houses, craftsmen's workshops, a church and even a small town square with a pharmacy, photography shop and fire station. A special attraction is the open-air events organised here, such as the Świętokrzyski Agrotourism Fair or demonstrations of old building techniques.



Pomeranian Folk Culture Museum in Swołowo

متحف الثقافة الشعبية البوميرانية في سفوفو

## POMERANIAN FOLK CULTURE MUSEUM IN SWOŁOWO

Swołowo is a unique village with a preserved layout of medieval buildings with half-timbered houses. The museum in this living village is a place where Pomeranian culture is literally at your fingertips. Homesteads, bread baking, demonstrations of forging in the smithy, handicrafts – everything takes place here „live”. In December, it is worth visiting Swołowo during the Pomeranian Christmas Fair, which combines the magic of Christmas with an ethnographic atmosphere.

## WIELKOPOLSKA ETHNOGRAPHIC PARK IN DZIEKANOWICE

Situated on Lednickie Lake, the ethnographic park presents the village of Wielkopolska two centuries ago. Unique here are, among others, a wooden church

Ethnographic Park in Tokarnia / المتنزه الإثنوغرافي في توكارنيا

# على خطى الريف البولندي

## 5 متاحف في الهواء الطلق تستحق المشاهدة

المتحف البولندي في الهواء الطلق أكثر من مجرد متحف. إنها أماكن توقف فيها الزمن وتعيش فيها القواليد في أكواخ عمرها قرن من الزمان، وراحة الدخان المنبعث من المأواد وصوت عجلات العربات على طريق الحصى. ملحمي السفر الروحاني وعشاق الثقافة، إليك خمسة متاحف استثنائية تستحق الزيارة.

### متحف ريف لوبلين

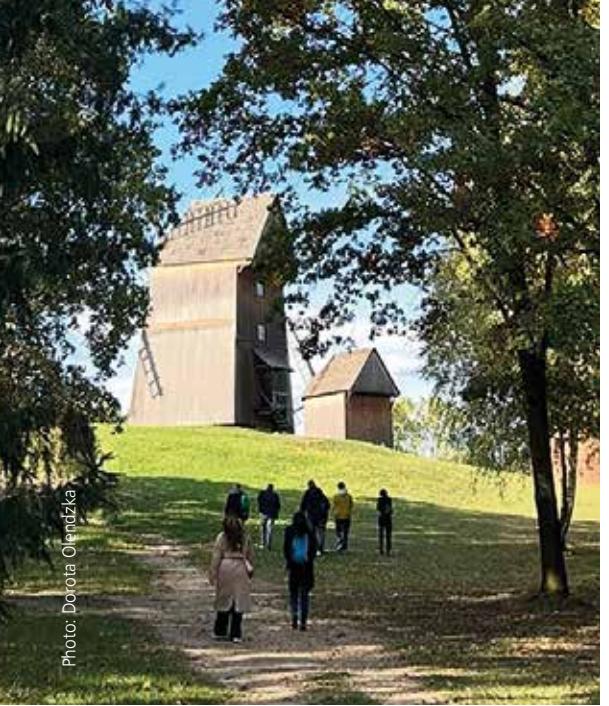
يقع المتحف في ضواحي لوبلين، وهو جوهرة حقيقة بين المتاحف البولندية المفتوحة. على مساحة 20 هكتاراً تقريباً، تم إعادة تشكيل الحياة القروية من المناطق: مرفعات لوبلين وروزوتتشيه وبوفيشل وبودلتشي ونادي بوجه. لن نجد هنا أكواخاً خشبية المغطاة بالقش فحسب، بل سنجد أيضاً ريفياً وديرية من القرن التاسع عشر وطاوونة مائية وزلاً وكيسة أرزوكسية خشبية جميلة. خلال الموسم السياحي تقام هنا ورش عمل ومعارض ومقابل الطقوس الشعبية – من تخليل مخلل الملفوف إلى حفل زفاف تقليدي.

### المتنزه الإثنوغرافي في توكارنيا

يقع المتحف في قلب جبال شفييتوكشيسكي وهو واحد من أكبر الأماكن وأكثراً إثارة للاهتمام من نوعه في بولندا. على مساحة تزيد عن 65 هكتاراً سُنجد 38 مجمعاً من المباني – امتياز وورش الحرفيين والكنيسة وحتى ساحة بلدة صغيرة بها صيدلية ومتجر للتصوير الفوتوغرافي ومحطة إطفاء. من الأنشطة الأكثر إثارة هنا هي الفعاليات في الهواء الطلق، مثل معرض السياحة الزراعية شفييتوكشيسكي أو عروض تقنيات البناء القديمة.



Photo: Archiwum Regionalnego Organizacji Turystycznej Województwa Świętokrzyskiego



Wielkopolska Ethnographic Park in Dziekanowice

متنزه بولندا الكبرى الإثنوغرافي في جيكانوفيتسه

from the mid-18th century, windmills and charming rural homesteads. Interestingly, some of the buildings – such as the inn and cottages – are still in use for events and outdoor performances. The museum overlooks Ostrów Lednicki – the site of Poland's baptism, which adds a symbolic touch to the place.

### THE RADOM COUNTRYSIDE MUSEUM

The Radom open-air museum impresses with its size – over 30 hectares of space and more than 80 historical buildings. Homesteads, a school, a blacksmith's shop, a watermill and an oil mill form a coherent story about the life of the Radom and Kielce villages. But it is not just an exhibition – the open-air museum is vibrant with life: folklore festivals, bread baking demonstrations, as well as harvest festivals and battle re-enactments take place here. The museum has an educational, artistic and social function – it is a meeting place with cultural heritage.

Each of these open-air museums is a separate journey – in time, in space, into the depths of Polish identity. For children – an adventure, for adults – a reflection, for enthusiasts – a mine of knowledge and inspiration. And although each of the sites refers to the traditions of a different part of the country, they all have one thing in common: the story of people who for centuries have built their world out of wood, the work of their hands and faith in what is common.

متحف الثقافة الشعبية البوميرانية في سفوفو  
سفوفو هو قرية فريدة من نوعها مع تحفظ محفوظ من مباني القرون الوسطى مع البيوت ذات المعمار البولندي. المتحف في هذه القرية الحية هو المكان الذي تكون فيه الثقافة البوميرانية في متناول يدك. المنازل الريفية، وخبيز الخبز، وعروض الحدادة والحرف اليدوية - كل شيء يحدث هنا على الهواء مباشرة. في شهر ديسمبر، يجدر بك زيارة سفوفو خلال معرض عيد الميلاد البوميراني الذي يجمع بين سحر عيد الميلاد والأجواء الإثنوغرافية.

### متنزه بولندا الكبرى الإثنوغرافي في جيكانوفيتسه

تقع الحديقة الإثنوغرافية بجوار بحيرة ليدنيتسكي، وهي تقدم قرية منطقة بولندا الكبرى الإثنوغرافية منذ قرني من الزمن. ومن الآباء الفريدة هنا كنيسة خشبية من منتصف القرن الثامن عشر وطاوين في الهواء والمنازل الريفية الساحرة. ومن المثير للاهتمام أن بعض المباني - مثل النزل والمنازل الريفية - لا تزال تُستخدم في المناسبات والعروض الخارجية. يطل المتحف على أوستروف ليدنيتسكي - موقع معمودية بولندا، مما يضيف إلى الطابع الرمزي للمكان.

### متحف ريف رادوم

متحف رادوم في الهواء الطلق يثير الإعجاب بعظمته - أكثر من 30 هكتاراً من المساحة وأكثر من 80 مبنى تاريخي. تشكل المساكن الريفية والمدرسة ومتجه الحداد وطاوين المياه وطاوين الريت قصة متماسكة عن حياة ريفي رادوم وكيلتسكي. ولكنه ليس مجرد معرض - فالمتحف ينبع بالحياة: تقام هنا المهرجانات الفولكلورية وعروض خبز الخبر، بالإضافة إلى مهرجانات الحصاد وإعادة قشيل المعارك. والمتحف وظيفة تعليمية وفنية واجتماعية - إنه مكان للقاءات مع التراث الثقافي.

كل متحف من هذه المتاحف هو رحلة منفصلة - في الزمان والمكان وفي أعماق الهوية البولندية. بالنسبة للأطفال - مغامرة، وبالنسبة للكبار - تأمل، وبالنسبة لعشاق الفولكلور - منجم للمعرفة والإلهام، وعلى الرغم من أن كل موقع من هذه المواقع يشير إلى تقاليد جزء، مختلف من البلاد، إلا أنها تتشكل جميعها في شيء واحد: قصة الناس الذين بنوا عالمهم من الخشب على مدى قرون من الزمن، وعمل أيديهم وإيمانهم بما هو مشترك.

متحف ريف رادوم / The Radom Village Museum

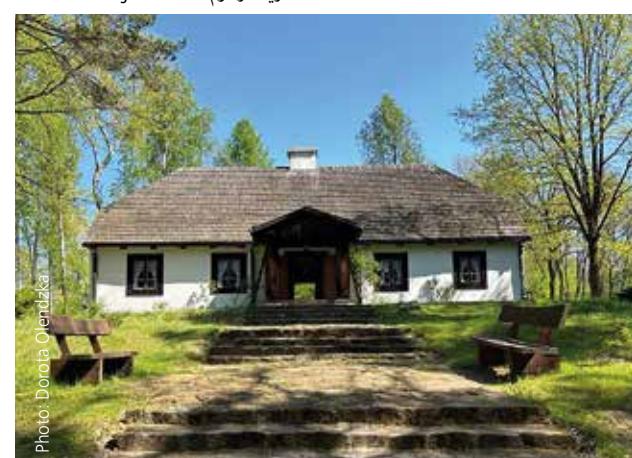


Photo: Dorota Oliendzka

# المكسيك عن قرب

واحدة من أكثر البلدان تنوعاً في العالم. إنها مهجة مدنها الاستعمارية وأثارها القديمة ومياه البحر الكاريبي الفيروزية وتراث الهنود الحمر الذين يعيشون هنا - وخاصة قومي المايا والأزتيك. على الرغم من أن العديد من الناس يبدأون مغامرتهم في المكسيك بشواطئ يوكاتان الفردوسية، إلا أن هناك جواهر حقيقة تنتظرون في أجزاء أخرى من البلاد. تقدم مناطق مثل تشياباس وأواكاسكا وبوبيل وغويررو أنشطة متميزة تمنحك إحساساً بالمكسيك الحقيقة - المليئة بالعادات الملونة والمعتقدات والطبيعة البكر.

أشعر بالقميص الرقيق يتلألأ بجلدي. الهواء كثيف وثقيل وشبه لزج. الغابة تحيط بي من كل جانب وأصواتها تملأ المكان. أسير نحو بقايا مدينة المايا التي بدأت تظهر من خلف الأشجار. إنها باليني القدمة - مكان لا يزال غير مكتشف تماماً. يلفت انتباهي الهرم المتدرج المثير للإعجاب، يتكون من تسعه مستويات ويبلغ ارتفاعه 21 متراً. في أعلى يوجد معبد النقوش وداخل هذا البيكل، تم اكتشاف قبر ياكال الكبير وهو حاكم حكم ملدة 68 عاماً. مقابل الهرم تتجه الأنظار إلى قصر فيه برج من أربعة طوابق كان المايا ينظرون منه إلى النجوم. وبعد ذلك بقليل، يلفت الانتباه مجمع من المعابد من ما يسمى "مجموعة الصليب". يقال أن الغابة تخفي المزيد من المباني، الأمر الذي يحفز مخيلتي أكثر.

يقع على بعد 70 كم من باليني واحد من أجمل الأماكن في المكسيك - شلالات أغوا أزول. تضرب الحواف البيضاء سطح الماء باندفاع. يرتفع اللون الأزرق للماء إلى المعادن الكثيرة. في المجموع يوجد في المنطقة 500 شلال خلاب. تقع أغوا أزول في وسط الغابة بين قرى الهنود الحمر. المياه نقية وباردة، وهو ما يبعث على الارياح في الحرارة تصل إلى 40 درجة تقريباً. بعد استراحة قصيرة نمضي قدماً غير أن السفر في ولاية تشياباس ليس سهلاً دأماً فالعديد من قبائل الهنود الحمر لا تعرف بالسلطات المكسيكية. حواجز الطرق أو الاحتجاجات التي يقوم بها السكان المحليون هي أمر يحصل هنا بشكل يومي.

الشلالات أغوا أزول في تشياباس / Agua Azul waterfalls in Chiapas



AGNIESZKA WASZTYL

# MEXICO

## in close-up

الآهارات في بالينك - مدينة المايا المخفية في الأدغال / Pyramids of Palenque - a Mayan city hidden in the jungle

**One of the most diverse countries in the world. It delights with colonial cities, ancient monuments, turquoise waters of the Caribbean Sea, as well as the extraordinary heritage of the Indians living here - mainly Mayans and Aztecs. Although many people start their adventure with Mexico from the paradise beaches of Yucatan, real gems also await in other parts of the country. Regions such as Chiapas, Oaxaca, Puebla or Guerrero offer extraordinary attractions that allow you to feel the real Mexico - full of colourful customs, beliefs and untouched nature.**

I feel my thin shirt sticking to my skin. The air is thick, heavy, almost sticky. The jungle surrounds me from all sides, and its sounds fill the space. I walk towards the remains of a Mayan city that begins to emerge from behind the trees. Ancient Palenque. A place still fully undiscovered. My attention is drawn to an impressive stepped pyramid. It has 9 levels and is 21 meters high. At the very top is the Temple of Inscriptions. Inside the structure, the tomb of Pakal the Great, a ruler who reigned for 68 years, was discovered. Opposite the pyramid, the eye is drawn to a palace with a four-story tower, from which the Mayans used to look up at the stars. A bit further on, a complex of temples from the so-called „Group of the Cross” catches my eye. Apparently, the jungle hides more buildings, which stimulates my imagination even more.

70 kilometres from Palenque is one of the most beautiful places in Mexico – the Agua Azul waterfalls. White fringes hit the water surface with force. The blue shade is due to many minerals. In total, there are 500 picturesque waterfalls here. The Agua Azul waterfalls are located in the middle of the jungle between Indian villages. The water is crystal clear and cool, which brings relief in the almost 40-degree heat. After a short relaxation, we set off again. Travelling around the state of Chiapas is not always easy. Many Indian tribes do not recognize the Mexican authorities. Roadblocks and protests of the local population are common here.

We reach the Sumidero Canyon, which was formed about 30 million years ago. Its walls at the highest point exceed a kilometre in height. The canyon is home to many animals, including monkeys, crocodiles, white herons, pelicans, oce-



بلدة سان كريستوبال دي لاس كاساس /

lots and curassows. In one of the caves there is a little statue of Our Lady of Guadalupe.

We take a boat ride along the Grijalva River, admiring the beauty of nature. Crocodiles lazily lounge on the shore. The Sumidero Canyon is not only about wildlife, but also a difficult history. During the colonization of these lands by the Spanish, many Indians threw themselves from the rocks into the water. They preferred to die rather than be enslaved.

## A CHURCH WITHOUT A PRIEST

50 kilometres separate the Sumidero Canyon from San Cristobal de las Casas, located at an altitude of 2,200 m above sea level. The town was founded by the Spanish in 1532. Cobblestone streets and colorful one-story tenement houses create a unique atmosphere here. On the main square there is a historic cathedral and the town hall. The most beautiful church is the Church of St. Dominic with a richly decorated Baroque facade. San Cristobal de las Casas is considered the cultural capital of Mexico and is classified by the Ministry of Tourism as one of the so-called „magical towns“. Due to its location, nights can be exceptionally cold, and many hotels have no heating.

نصل إلى وادي سوميديرو الذي تشكل قبل حوالي 30 مليون سنة. في أعلى نقطة فيه، يتتجاوز ارتفاع جدرانه كيلومترًا واحدًا. يُعد الوادي موطنًا للعديد من الحيوانات، بما في ذلك القرود والتماسيح وطيور مالك العزيز الأبيض والبجع والأسلوت والشينوك. يضم أحد الكهوف مثلاً لسيدة غواديلوي.

نأخذ جولة بالقارب في نهر غريخالفا ونستمتع بجمال الطبيعة. هناك تماسيح تناوم بتناول على الشاطئ. ومع ذلك، ليس وادي سوميديرو طبيعة يكرر فحسب، بل له أيضًا تاريخًا صعب. فأثناء استعمار الإسبان لهذه الأرض ألقى العديد من الهندوين أنفسهم من الصخور في الماء لأنهم فشلوا الملوث على أن يتم أسرهم.

## كنيسة بدون كاهن

50 كم تفصل وادي سوميديرو عن سان كريستوبال دي لاس كاساس، التي تقع على ارتفاع 2200 م على سطح البحر. أسس الإسبان المدينة في عام 1532. تخلق الشوارع المرصوفة بالحصى والمنازل الملونة ذات الطابق الواحد جوًّا فريداً هنا. تقع الكاتدرائية التاريخية ومبني البلدية في الساحة الرئيسية. أما أجمل الكنائس فهي كنيسة القديس دومينيك بواجهتها الباروكية الغنية بالزخارف. تُعتبر سان كريستوبال دي لاس كاساس العاصمة الثقافية للمكسيك وتصنفها وزارة السياحة كواحدة من „المدن السحرية“. ونظراً ل موقعها يمكن أن تكون الاليالي شديدة البرودة ولا توجد تدفئة في العديد من الفنادق.

Not far from San Cristobal is the village of San Juan Chamula. The Indians who live here are faithful to their ancient customs. More than half of the adult inhabitants do not speak Spanish. The most peculiar place in the village is the Church of St. John the Baptist, where photography is not allowed. In the temple, chickens are still slaughtered in the temple as a sacrifice. Intrigued, we go inside. Hundreds of candle flames illuminate the semi-darkness. The floor is covered with pine needles. An elderly woman whispers prayers and moves as if in a trance. Statues of saints stand against the walls. However, their perception is different. They are often pre-Columbian gods who bear the names of biblical figures. For example, the Virgin Mary symbolizes Mother Earth. The church has no confessional, pews, or even a priest - the Indians have forced him away. A priest appears several times a year - only at baptisms, because this is the only sacrament recognized by the local population.

## THE LEGACY OF THE ZAPOTEC

We set off to the state of Oaxaca. This picturesque region is particularly famous for its many coffee and cocoa plantations. Centuries ago, chocolate was considered a sacred drink of the Indians. Xocolatl, or „bitter water“, was drunk before battle by warriors, priests and the upper classes. In the state capital - the city of Oaxaca - you can even try chicken in chocolate sauce.

الكاتدرائية في سان كريستوبال دي لاس كاساس /

تقع قرية سان خوان تشامولا بقرب من سان كريستوبال. الهندوون الحمر القاطنون هنا مخلصون للعادات القديمة. أكثر من نصف السكان البالغين لا يتحدثون الإسبانية. المكان الأكثر غرابة في القرية هو كنيسة القديس يوحنا المعمدان، حيث لا يمكن التقاط الصور الفوتوغرافية. لا تزال الدجاجة تُذبح في المعبد كضحية. ندخلها بفضل ورنى مئات من شعلات الشموع تضيء في الظلام. الأرضية مغطاة بغير الصنوبر. امرأة مسنّة تهمس بالصلوات وتتحرك كما لو أنها كانت في غيبة. تقف ماثيل القديسين على الجدران ولكن تصورهم هنا مختلف - فغالبًا ما يكونون آلهة من فترة ما قبل كولومبوس الذين يحملون أسماء شخصيات التوراة والإنجيل. وهكذا، على سبيل المثال، ترمز مريم العذراء إلى أمّنا الأرض. لا يوجد في الكنيسة كرسي اعتراف ولا مقاعد ولا حتى كاهن - فقد طرد الهندوون الحمر. يظهر الكاهن بضع مرات في السنة - فقط في المعمودية لأنها القربان الوحيد الذي يعترف به السكان المحليون.

## إرث الزابوتيك

ننتقل إلى ولاية أوكاساكا. تشتهر هذه المنطقة الخلابة بشكل خاص بالعديد من مزارع البن والكافور. منذ قرون مضت كانت الشوكولاتة تعتبر مشروعاً مقدساً لدى الهندوون الحمر. المحاربون قبل المعارك والكهنة والطبيقات العليا كانوا يشربون "شوكولاتل" أو "ماء الماء". في عاصمة الولاية، مدينة أوكاساكا، يمكن حتى تذوق الدجاج في صلصة الشوكولاتة.

تصطف المنازل الملونة في الشوارع الساحرة. أهم المعالم الأثرية هي الكاتدرائية من القرن السادس عشر بواجهتها الباروكية ودير الدومينيكان. أتجول في الشوارع الهدئة وأذوق عينات من الأطباق





الهرم للمايا في مونتي ألبان / Monte Alban

Colourful townhouses stretch along charming streets. The most important monuments are the 16th-century cathedral with a baroque façade and the Dominican monastery. I walk through the intimate streets tasting local specialties. Oaxaca is often called the culinary capital of Mexico. I am surprised by the taste of roasted ants and „chapulines“ - crispy grasshoppers with hot peppers inside.

Not far from the city, in Santa Maria del Tule, is the thickest tree in the world with a diameter of almost 11.5 metres. Near Oaxaca, it is also worth seeing the ancient Monte Alban, which was one of the largest cities in Mesoamerica. The oldest buildings date back to the 1st century BC. An unsolved mystery is the „Dancers“ - stone slabs depicting men in unnatural poses. In the 19th century, it was believed that they were figures performing a ritual dance. Now, scientists are leaning towards the hypothesis that they are prisoners sacrificed to the gods.

For several hundred years, Monte Alban was the most important city of the Zapotecs. It was here that the heart of their civilization beat. More than 25,000 people could have lived there. Today, you can see the ruins of pyramids, palaces, stone stelae, terraces and an astronomical observatory. It is not known why the city was abandoned around the 9th century, and the population moved to nearby Mitla.

ال المحلية. غالباً ما يشار إلى أواسكا بأنها عاصمة الطهي في المكسيك. أنها مندهش من مذاق النمل المشوي و"التشابولين" - الجنادب المقرمشة مع الفلفل الحار بداخلها.

ليس بعيداً عن المدينة، في سانتا ماريا ديل توبي، توجد أكثر الأشجار سماكةً في العالم بقطر 11.5 متراً تقريباً. وعلى مقربة من أواسكا، يجدر بك أيضاً رؤية مونتي ألبان القديمة التي كانت واحدة من أكبر المدن في أمريكا الوسطى. يعود تاريخ أقدم لمباني إلى القرن الأول قبل الميلاد. ومن الألغاز التي لم تُحل حتى الآن هي "الراقصون"، وهي ألواح حجرية تصور رجلاً في أوضاع غير طبيعية. في القرن التاسع عشر كان يُعتقد أنها شخصيات تؤدي رقصة طقسيّة والآن يُيل العلماء إلى فرضية أنهم أُسرى تم التضحية بهم لآلهة.

كانت مونتي ألبان أهتم مدن الزابوتيك لعدة مئات من السنين. كان قلب حضارتهم ينبع هنا. ربما كانت موطنًا لأكثر من 25,000 شخص. اليوم يمكنك رؤية أطلال الأهرامات والقصور والأعمدة الحجرية والمدرجات والمرصد الفلكي. من غير المعروف لماذا هُجرت المدينة في القرن التاسع عشر. في القرون التالية، عاش الميسيكيون في مونتي ألبان، لكنهم استخدموها المدينة لدفن موتاهم.

## الموت المقدس

وفقاً للأسطورة، تم تطهير شكلها بواسطة الملائكة. في بوبيلا الملونة - عاصمة ولاية بوبيلا - يمكنك رؤية الجداريات الأصلية وقاعة المدينة الأنيقة والقصور والمنازل المزينة بال بلاط. تضم المدينة حوالي 1000 مبني استعماري وأكثر من 70 معبدًا. لا تفوت زيارة كنيسة القديس فرانسيس وكنسية القديس دومينيك والكاتدرائية المبنية في الساحة

In subsequent centuries, the Mixtecs lived in Monte Alban, but they used the town to bury their dead.

## HOLY DEATH

According to a legend, its shape was determined by angels. In colourful Puebla - the capital of the state of Puebla - you can see original murals, an elegant town hall, as well as tile-decorated palaces and tenement houses. There are about 1,000 colonial buildings and more than 70 temples in the town. You definitely can't miss the Church of St. Francis, the Church of St. Dominic and the cathedral built at the main square. Its construction was completed in the 18th century. The dome of the church was modelled on the dome of St Peter's Basilica in Rome.

In Puebla, you can see another peculiar temple. It is the Church of Holy Death. And although this cult is not recognized by the Vatican, Santa Muerte (Holy Death) already has over 5 million followers. Most often, the skeleton is dressed in a black cloak with a hood. Death supposedly performs miracles, but requires offerings. The followers bring her food, drinks and stimulants.

Not far from Puebla, in the town of Cholula, stands the largest pyramid in the world in terms of volume. It was built in layers from the 3rd century BC to the 9th century AD. Every half century, another pyramid was built on top of one.

Another gem of central Mexico is the hilltop town of Taxco de Alarcón in the state of Guerrero, which has been famous for its silver products since the 16th century. The white-painted tenement houses are decorated with flower pots. Taxco has been labelled a „magical town“ by the Mexican Ministry of Tourism. Original taxis - stylish white-painted hunchbacks - drive along the streets. The most important monument is the Baroque church of St. Prisca. The town is dominated by a monumental statue of Jesus Christ, which can be easily seen from any part of the old town.

In less than 4 hours by bus, you can get from Taxco to the famous ruins of the city of Teotihuacan (in the state of Mexico). According to Indian beliefs, this is where people became gods and where the world was created. The monumental pre-Columbian pyramids (Moon and Sun - the third highest pyramid in the world) are simply stunning.

At its peak, the population could have been as high as 200,000. It is still unknown who built Teotihuacan and why it fell. Only 10 percent of the city has been excavated so far.

الرئيسية. اكتمل بناؤها في القرن الثامن عشر. تم تصميم قبة الكنيسة على غرار كنيسة القديس بطرس في روما.

هناك معبد غريب آخر يمكن رؤيته في بوبيلا. إنها كنيسة القديس الموت. وعلى الرغم من أن هذه العبادة غير معترف بها من قبل الفاتيكان، إلا أن طائفة سانتا موريقي (الموت المقدس) لديها أكثر من 5 ملايين من الأتباع. في أغلب الأحيان، يرتدي الهيكل العظيم عباءة سوداء مقتعة. ويفترض أن الموت تصنع المعجزات، ولكنها تتطلب تبرعات حيث يجب لها الأتباع الطعام والشراب والمنشطات.

ليس بعيداً عن بوبيلا، في مدينة تشولولا يوجد أكبر هرم في العالم من حيث السعة. بُني على طبقات منذ القرن الثالث قبل الميلاد إلى القرن التاسع الميلادي. وفي كل نصف قرن، كان يُقام هرم آخر فوق هرم.

## مدينة سحرية

جوهرة أخرى في وسط المكسيك هي مدينة تاكسكو دي ألاركون الواقعة على أطلال في ولاية غويارو، والتي اشتهرت بمنتجاتها الفضية منذ القرن السادس عشر. تزدان منازل البلدة المطالية باللون الأبيض بأواني الزهور. وقد أشادت وزارة السياحة المكسيكية بتاكسكو باعتبارها "مدينة سحرية". تسير في شوارعها سيارات الأجرة الأصلية - فولكسفاغن «الحديب» الأيقونة المطالية باللون الأبيض. أهم نصب تذكاري هو كنيسة القديسة بريسكا ذات الطراز الباروكي. ويعلو البلدة مثال يسوع المسيح الضخم الذي يمكن رؤيته بسهولة من أي جزء من البلدة القديمة.

في أقل من أربع ساعات بالحافلة، يمكنك الوصول من تاكسكو إلى أطلال مدينة تيوتيهواكان الشهيرة (في ولاية مكسيكي). وفقاً لعتقدات الهندوين، هذا هو المكان الذي كان فيه الناس يصيّرون آلهة وحيث خُلق العالم. إن الأهرامات الضخمة التي تعود إلى ما قبل العصر الكولومبي (أهرامات القمر والشمس - ثالث أطول هرم في العالم) مذهلة بكل بساطة. في ذروتها، ربما كان عدد سكانها يصل إلى 200,000 نسمة، ولا يزال من غير الواضح من الذي بني تيوتيهواكان ولماذا سقطت. حتى الآن، تم اكتشاف 10 في المائة فقط من المدينة.

كنيسة سانتا بريسكا في تاكسكو / Santa Prisca Church in Taxco





استوكهولم - رحلات جديدة في UNITY LINE في 2025

# Discover new horizons with **UNITY LINE**

Spring is the perfect time to open up to new possibilities and plan unforgettable adventures! If you are looking for an interesting way to spend your free time, be sure to visit the Unity Line shop and discover the offer of trips for 2025. Trips with Unity Line are a guarantee of exciting experiences and unforgettable memories – by booking now, you already know that exceptional moments full of adventures await you!

## TRAVELLING BIG AND SMALL

The Unity Line offer includes many well-thought-out proposals that suit different tastes. There are trips for lovers of urban hiking as well as for enthusiasts of outdoor activities. It's easy to choose the perfect adventure – regardless of whether you are looking for a family trip, a trip with friends or a way to pursue your own travel passions.

Just visit: [sklep.skandynawskiepodroze.pl](http://sklep.skandynawskiepodroze.pl).

## ACTIVE AND IN THE BOSOM OF NATURE

Do you like to relax on the move? Choose one of the walking, cycling or winter swimming trips! Because Scandinavia is not only calm waters and fabulous fjords, but also a paradise for those who want to face more dynamic forms of relaxation.



Unity Line – Ferry Polonia / UNITY LINE



Bornholm "Mallorca of the North" / مایورکا الشمال

## اكتشف آفاقاً جديدة مع **UNITY LINE**

الربع هو الوقت المثالي للانفصال على فرص جديدة والتخطيط لمغامرات لا تنسى! إذا كنت تبحث عن طريقة ممتعة لقضاء وقت فراغك، فتأكد من زيارة متجر UNITY LINE والاطلاع على عروض الرحلات لعام 2025. الرحلات مع UNITY LINE تضمن تجارب مثيرة وذكريات لا تنسى - احجز الآن واعلم أن لحظات فريدة ملئية بالمغامرة تنتظرك!

## رحلات صغيرة وكبيرة

عرض UNITY LINE العديد من المقترنات المدروسة جيداً والتي من شأنها أن تجذب أشخاصاً مختلفين. نحن نقدم جولات لمحبي المشي مسافات طويلة في المناطق الحضرية وعشاق الهواء الطلق. يمكنك بسهولة اختيار المغامرة المثالية - سواء كنت تبحث عن رحلة عائلية أو إجازة مع الأصدقاء أو طريقة لتحقيق شغفك بالسفر. فقط قم بزيارة: [sklep.skandynawskiepodroze.pl](http://sklep.skandynawskiepodroze.pl)

## نشاط وفي حضن الطبيعة

هل تحب الاسترخاء بالحركة؟ اختر من بين المشي مسافات طويلة أو ركوب الدراجات أو السباحة الشتوية! لأن الدول الاسكندنافية معروفة ليس فقط ببياتها الهاوائية ومضاربها المذهلة، ولكن أيضاً باعتبارها جنة لأولئك الذين يريدون تجربة أشكال أكثر ديناميكية من الاسترخاء. يكفيك أن تأخذ جولة GEOwalk.

يجرد الاهتمام بـ Scandinavian GEOwalk، وهي سلسلة من الرحلات المثيرة للاهتمام التي تجمع بين مشاهدة المعلم السياحيه واكتشاف الماضي الجيولوجي للمنطقة. في سكانيا، يمكنك الاستمتاع مناظر ساحل الجرف أو المناظر الطبيعية البركانية. بعد هذا النوع من الرحلات خياراً رائعاً للأشخاص الفضوليين الذين يفضلون إحضار تاريخ مثير للاهتمام والعديد من الذكريات إلى المنزل بدلاً من الهدايا التذكارية التقليدية.



Unity Line – Ferry Skania – UNITY LINE



صيد الأسماك - بورتو ميست سزووي / Ystad – a port city in Sweden



أوسلو - مدينة المستقبل البيئية / Oslo – the ecological city of the future

• **ECOpenhagen** – discover the ecological and modern Copenhagen! Take a walk through the sustainable district of Ørestad, discover the green Opera Gardens, see the Øresund Bridge, Copenhill and Nyhavn. A canal cruise and moments of relaxation will complete your Scandinavian adventure.

This option will certainly appeal to those who enjoy wandering the streets of cities, visiting museums, tasting local cuisine and exploring history.

## FOR FAMILIES AND THOSE WHO LIKE TO CELEBRATE!

Are you looking for an idea for a trip for the whole family? In the Unity Line's offer, you will find proposals prepared with both big and small travellers in mind.

• **Fun all the way. Legoland and Copenhagen for everyone** – the magical world of LEGO bricks combined with a sightseeing tour of the Danish capital. Entertainment, humour and memories worth returning to.

• **Bornholm** – a green island in the Baltic Sea – during the trip you will discover the geological wonders of the island – from picturesque cliffs to unique rock formations. Rich history, charming towns and a walk in the rhythm of geology will make this trip unforgettable.

• **Christmas markets in Copenhagen** – atmospheric stalls, mulled wine, delicious treats and a memorable atmosphere. The perfect trip in the pre-Christmas period.

## AVAILABLE ALL YEAR ROUND!

Regardless of the specific dates, it is also worth taking a look at Unity Line's permanent offer. You will find everything you need to organize an unforgettable trip to the North. The carrier's ferries run between Poland and

### ماذا عن الدراجات؟

هل المشي فقط لا يكفي بالنسبة لك؟ يمكنك الذهاب في جولة بالدراجة أو تجربة السباحة الشتوية في المياه المنعشة لبحر البلطيق.

• **الفايكنج على الدراجة** - طرق خلابة في سكاني، ورؤوس الجبال والأماكن التاريخية المرتبطة بالفايكنج. فرصة عظيمة للجمع بين الرياضة والتاريخ والأساطير.

• **الاستحمام ومشاهدة المعالم السياحية في الشتاء** - مغامرة للشجعان! مثالي لأولئك الذين يبحثون عن التحدي، ويريدون تقوية جهاز المناعة لديهم واستكشاف مالمو وإستاند في نفس الوقت.

### العواصم الاسكندنافية وأكثر!

هل تفضل مشاهدة المعالم السياحية التقليدية؟ ننصحك برحلات كلاسيكية إلى أجمل المدن في الدول الاسكندنافية.

• **ستوكهولم الملكية** - عاصمة سويد الواقعه على 14 جزيرة. إنه مزيج رائع من التاريخ والثقافة والحداثة والأماكن المأهولة للاهتمام التي تستحق الاكتشاف.

• **أوسلو** - المدينة البيئية المستقبلية، عاصمة النرويج، تتميز بتوارتها بين التخطيط الحضري والطبيعة، فضلاً عن رعايتها للبيئة ومستقبل الكوكب.

• **EKOOpenhaga** - اكتشف كوبنهاجن البيئية والحديثة تجول في منطقة أورستاد الصديقة للبيئة، واستكشف حدائق الأورا الخضراء وشاهد جسر أوريسبن وكوبنهاغن ونيهافن. ستكميل رحلة القناة والحظات الاسترخاء مغامرتك الاسكندنافية.

من المؤكد أن هذا الخيار سوف يجذب الأشخاص الذين يستمتعون بالمشي في شوارع المدينة وزيارة المأكولات المحلية واكتشاف التاريخ.

### للعائلات ولمن يحبون الاحتفال!

هل تبحث عن فكرة رحلة لجميع أفراد العائلة؟ يتضمن عرض UNITY LINE مقترنات تم إعدادها للمسافرين الصغار والكبار على حد سواء.

• **الكثير من المرح.** ليجولاند كوبنهاجن للجميع - عالم سحري من مكعبات ليجو ممزوج بمشاهدة المعالم السياحية في عاصمة الدنمارك. الترفيه والفكاهة والذكريات التي تستحق العودة إليها

Sweden daily in a shuttle service, which gives you complete freedom of choice.

Don't want to take care of the details yourself, but dream of a short trip? Choose Discover Ystad in One Day. Motorists who love longer journeys will certainly be interested in the 'Ticket to Copenhagen' – an offer that includes a ferry crossing and a ride over the Øresund Bridge. And if you are planning a trip with the whole family, look out for the Family Package with a Child – a great option for anyone who wants to enjoy a joint holiday at a good price.

### EMBARK ON A JOURNEY!

These are just a few of the many trips and offers that Unity Line provides. It is worth taking a moment to have a closer look at them. Why? Because planning a trip is not just about booking tickets – it is, above all, a promise of adventure. Treat yourself or someone you love to an unforgettable experience – whether it is a romantic weekend in a picturesque Scandinavian town, a carefree expedition for the whole family or an active trip for nature enthusiasts.

Say "I'm going!", visit [sklep.skandynawskiepodroze.pl](http://sklep.skandynawskiepodroze.pl) or [unityline.eu/offer](http://unityline.eu/offer) and choose a trip that will make your getaway unforgettable!



Telephone reservations for seats on ferries:

(+48 91 88 02 90) or via e-mail: [booking@unityline.eu](mailto:booking@unityline.eu)



حجز المقاعد في العبارة

الهاتف: +48 91 88 02 90

البريد الإلكتروني: [booking@unityline.eu](mailto:booking@unityline.eu)

• **بورنهوم** - جزيرة خضراء في بحر البلطيق - أثناء الجولة سوف تكتشف العجائب الجيولوجية لجزيرة - من المنحدرات الخلابة إلى التكوينات الصخرية الفريدة. التاريخ الغني والمدن الساحرة والمليء على إيقاع الجيولوجيا سوف يجعل هذه الرحلة لا تنسى.

• **أسواق عيد الميلاد في كوبنهاجن** - أكشاك ذات أجواء رائعة ونبيذ ساخن ، وطعام لذيذ وأجواء لا تنسى . رحلة متمالية قبل ، عيد الميلاد.

### متاح طوال العام!

بالإضافة إلى التواريخ المحددة، من المفيد أيضًا إلقاء نظرة على عرض UNITY LINE الدائم. ستجد هنا كل ما تحتاجه لتنظيم رحلة لا تنسى إلى الشمال. تبحر عبارات الشركة يومياً بين بولندا والسويد على طرق بديلة، مما يمنحك حرية الاختيار الكاملة.

لا تردد في التعامل مع التفاصيل، ولكن تعلم برحلة قصيرة؟ اختر اكتشاف (يستاد) في يوم واحد. من المؤكد أن السائقين الذين يستمتعون بالرحلات الطويلة سوف يكونون مهتمين بذكرة كوبنهاجن - وهي حزمة تتضمن عبور العبارة وعبر جسر أوريسن. إذا كنت تخطط لرحلة مع عائلتك، انتبه إلى عرض باقة العائلة مع طفل - خيار رائع لأولئك الذين يريدون الاستمتاع بعطلة معًا بسعر معقول.

### ابداً رحلتك!

هذه مجرد بعض الجولات والعروض العديدة المقدمة من UNITY LINE من المفيد أن تأخذ لحظة للنظر إليهم. لماذا؟

لأن التخطيط للرحلة لا يتعلق فقط بجزء التذاكر، بل يتعلق قبل كل شيء بوعد المغامرة. امنح نفسك أو أحد أحبائك تجربة لا تنسى - يمكن أن تكون عطلة نهاية أسبوع رومانسية في مدينة إسكندنافية خلابة، أو رحلة خالية من الهموم لجميع أفراد الأسرة أو رحلة نشطة ملحمي الطبيعة.

فقط قل لنفسك: «هيا لنذهب!» وزر الموقع

[sklep.skandynawskiepodroze.pl](http://sklep.skandynawskiepodroze.pl)

أو [unityline.eu/offer](http://unityline.eu/offer) واختر رحلة تجعل سفرك مغامرةً لا تنسى!

# GIANT MOUNTAINS

Not only for mountain hiking lovers

Although they are known above all for their amazing rock formations and well-prepared trails, the Giant Mountains are not only mountains. It is also a land of fascinating monuments, atmospheric towns and attractions worth discovering again and again.

## جبل كركونوشي ليس فقط لمحبي المشي في الجبال

على الرغم من أنها معروفة بشكل أساسي بتشكيلاتها الصخرية المذهلة ومساراتها المعدّة جيداً، إلا أن جبل كركونوشي ليست مجرد جبال. إنها أيضاً أرض الآثار الراوحة والبلدات ذات الأحياء الخاصة والمعالم السياحية التي تستحق الاكتشاف ماراً وتكراراً.



The mountain trails here are well-prepared, and modern tourist lifts make it easy to reach popular peaks, including Śnieżka.

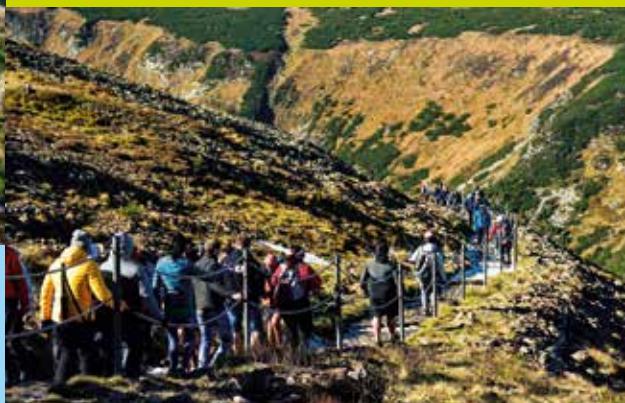


المسارات الجبلية هنا مهيبة بشكل جيد، كما أن المصاعد السياحية الحديثة تجعل من السهل الوصول إلى القمم الشهيرة، بما في ذلك شنيجكا.



This is the pearl of Lower Silesia and Poland, a region of extraordinary natural and scenic qualities. Impressive peaks, mountain streams and picturesque valleys attract tourists all year round.

هذه هي لؤلؤة سيليزيا السفلية وبولندا، وهي منطقة ذات مميزات طبيعية ومناظر خلابة. تجذب القمم الراوحة والجداول الجبلية والوديان الخلابة السياح على مدار السنة.



In the last five years, the region has also gained a number of modern family resort & spa facilities, offering high standards, family attractions and wellness zones. As a result, the Karkonosze Mountains combine active holidays with relaxation at the highest level.

في السنوات الخمس الأخيرة، اكتسبت المنطقة عدداً من المنتجعات الصحية العائلية الحديثة، والتي تقدم معابير عالية وأنشطة عائلية ومناطق استحمام. ونفضل ذلك، تجمع على أعلى جبال كركونوشي بين الاستجمام النشط والاسترخاء.



LOWER  
SILESIA  DOLNY  
ŚLĄSK

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



One place, thousands of touristic attractions from all over Poland



## مكان واحد، آلاف المعالم السياحية من بولندا كلها

Poland's Treasures  
Find out, plan, travel!

The Poland's Treasures touristic website collects in one place everything that is the best in Poland. The most interesting attractions are local flavours, unique events, touristic trails, hotels, and many inspirations for fantastic journeys. Relaxation by the sea, mountain hiking, bike trips, kayaking, or maybe a cultural sip? With "Poland's Treasures," you will plan everything within ease and comfortability. Visited the website, find out the authentic Poland, and set off for more! This is your own journey. Your own time.



[www.skarbypolski.com](http://www.skarbypolski.com)

كنوز بولندا هي بوابة الكترونية تجمع كل ما هو الأفضل في مكان واحد: المعالم الخفية والمذاقات المحلية والفعاليات الفريدة والطرق والفنادق والإقامات. البحر، والجبال، والدراجات، والكاياك، والثقافة، والمغامرة - خطط بأريحية واكتشف بولندا الأصلية وانطلق للمزيد! إنها رحلتك. أنها وقتك.



• LET'S MEET  
• • • • IN

# WROCŁAW



## WROCŁAW – Venice of the North, a city of Bridges and Green Spaces

فينيتسيا الشمال، مدينة الجسور والمساحات الشاسعة الخضراء

Known as the "Venice of the North", Wrocław captivates visitors with its unique charm and atmosphere, unmatched by any other city. More than 100 bridges connect the picturesque islands on the Oder River, creating a stunning natural landscape. You can enjoy this view by strolling along the riverside promenades, but that's not all – the city also comes alive on the water, where cruises, catamarans, and kayaking tours offer great ways to discover Wrocław from a new perspective.

تعرف فروتسواف ب فينيتسيا الشمال، تأسر الزوار بسحرها الفريد واجوائها المميزة التي لا تجدها في أي مكان اخر. تربط أكثر من مئة جسر بين الجسور الخلابة على نهر الاودرا، مما يشكل مشهدًا طبيعياً رائعاً. يمكنك الاستمتاع بهذا المنظر من خلال التنزه على طول الأرصفة النهرية، ولكن ليس هذا فقط - فالمدينة تنبض بالحياة أيضاً على الماء حيث توفر الرحلات البحرية على بأناقته وسحره المثالى السفن والكاتamarانات ورحلات التجديف بالكایاک طرقاً رائعة لاكتشاف فروتسواف من منظور جديد .

The city's green heart breathes life into its parks and gardens, making them ideal for relaxation and recreation. The Szczzytnicki Park with its Japanese Garden, Słodowa Island, and the river walkways are places where nature blends harmoniously with the rhythm of urban life. As you wander among the historic architecture and lush green spaces, you'll feel the unique atmosphere of Wrocław – a city that inspires its visitors and invites them to discover its secrets. Come to Wrocław and discover its unique charm! Here history meets modernity, and nature creates a unique space for relaxation and enjoyment of a variety of activities.

يُضخ قلب المدينة الأخضر بالحياة في حدائقها ومتزهاتها، مما يجعلها مثالية للاسترخاء والترفيه . و يعد منتزه شتتشنسكي بجديقه اليابانية ، وجزيرة سودوفا ، والملمرات النهرية من الأماكن التي تمتزج فيها الطبيعة بتناغم مع إيقاع الحياة الحضرية . خلال التجول بين الهندسة المعمارية التاريخية والمساحات الخضراء الشاسعة ستشعر بالأجواء الفريدة لفروتسواف - المدينة التي تلهم زوارها وتدعوهم لاكتشاف سرائها .

تعال الى فروتسواف ، واكتشف سحرها الفريد من نوعه ! هنا بلققي التاريخ بالحداثة، وتشكل الطبيعة فضاء مميزاً للراحة والملائمة بالنشاطات المتنوعة .

[visitWroclaw.eu](http://visitWroclaw.eu)

**WRC**  
Wrocław Tourism Organisation

Wrocław the meeting PLACE



POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION



# GOLD CERTIFICATE

# الشهادة الذهبية

BAŁTÓW TOURIST COMPLEX

مركب باولوفسكي السياحي



[www.certyfikaty.polska.travel](http://www.certyfikaty.polska.travel)