



# MAŁOPOLSKA

مالویولسکا. کراکوف



# بولندا



أطلال القلاع الغامضة والمدن والبلدات التاريخية ذات العمارات السكنية الساحرة والغابات الخضراء والمناظر الطبيعية الجبلية الجميلة والبحيرات الصافية النقية... مجموعة كبيرة ومتنوعة من المعالم الأثرية والتراث الطبيعية تنتظر أي شخص يريد اكتشاف سحر مالوبولسكا – المحافظة التي تُصنّف بين أكثر المناطق جاذبية للسياح في بولندا، وربما أوروبا بأكملها أيضًا. تستضيف مالوبولسكا كل عام ملايين السياح من بولندا وخارجها. سيجد كل من عشاق المأكولات التقليدية، وهواة النشاط البدني، والأشخاص الذين يهتمون بالترفيه، وكذلك محبي السلام والهدوء، بعيدًا عن صخب المدن الكبرى، شيئًا ما لأنفسهم. هناك العديد من الحدائق والمحميات الوطنية والمنتزهات الطبيعية في المحافظة، فضلًا عن المعالم الطبيعية، والتي لا تُعد بالمئات، بل بالآلاف. وتشتهر هذه الأرض الفريدة أيضًا بجواهرها المعمارية والعديد من المنتجات الصحية ذات المياه المعدنية ومسارات المشي لمسافات طويلة وركوب الدراجات والتزلج الرائعة وتراكم فريد من المعالم الأثرية، بما في ذلك 14 موقعًا مسجلًا على قائمة اليونسكو للتراث العالمي. وبالإضافة إلى ذلك، فإن قمم جبال تاترا تختبئ في السحب والجبال الألبية الطبيعية والصخور الخلاب في مرتفعات كراكوف-تشيسستوخوفا مع أطلال أعشاش النسور التي تعود للقرون الوسطى، ومضيق نهر دونايتس في جبال بيانيي، والذي يعيد إلى الأذهان مناظر طبيعية مثل الموجودة في الروايات القديمة... يمكننا أن نذكر ونعدد ذلك بلا نهاية. وعلاوة على ذلك، فإن السكان مضيافون للغاية والفولكلور ملون والعديد من الأحداث الدورية والأطباق الإقليمية الرائعة تحظى بتقدير في جميع أنحاء البلاد وخارج حدودها. من الصعب تصديق أن منطقة واحدة يمكن أن تقدم مثل هذا القدر من الانطباعات والعواطف والخبرات!

دار النشر

منظمة سياحة مالوبولسكا (MOT)

العنوان: رينيك كليبارسكي 13/4، 31-150 كراكوف

mot.krakow.pl • biuro@mot.krakow.pl

الهاتف: + 48 12 421 16 04

تنسيق المشروع: كارولينا يافور

الغلاف (الصور)

الصفحة 1: كامل بانكوفسكي

الصفحة 4: بافيو كرزان

التحرير، الخرائط، تصفيف النص، التخطيط، تصميم الغلاف

شركة EURO PILOT Sp. z o.o. ذ.م.م.

شارع س. كوناوسكي 3

01-355 وارسو

الهاتف/الفاكس + 48 22 664 37 20 / + 48 22 664 50 91

www.europilot.com.pl

إيفا خميالافسكا (تصنيف النص، التخطيط، تصميم الغلاف)

الترجمة Summa Linguae Technologies

كراكوف 2021/ رقم ISBN 978-83-66609-36-5

لقد بذل مؤلفو وناشر هذا المنشور قصارى جهدهم لضمان دقة النص، لكن لا يمكنهم تحمل مسؤولية وقوع أي تغييرات حدثت بعد تاريخ إعداد المواد النصية. تاريخ إعداد المواد 5 مايو / أيار 2021م.

جورتنس





كراكوف

كراكوف هي العاصمة السابقة والقديمة لبولندا، والتي تسعد بسحرها لمئات السنين. تتمتع المدينة بموقع رائع على نهر فيستولا – ملك الأنهار البولندية، وهي ظاهرة حضرية حقيقية. منذ عام 1978م، أصبحت البلدة القديمة المحاطة بحديقة بلانتي وحي كازيميرز مدرجة في قائمة اليونسكو. وفي عام 2000م، حصلت كراكوف على لقب عاصمة الثقافة الأوروبية.

هناك أسطورة مرتبطة بإنشاء مدينة كراكوف، وهي تحكي عن مؤسسها الشهير – أمير يدعى كراك، قُتل بناءً على أمره التنين فافيل الذي كان يهدد المستوطنين المحليين. وتذكراً لهذه القصة، عند سفح قلعة فافيل الملكية نُصب تمثال لهذا الوحش-النتين الذي أصبح موضوعاً للعديد من القصص للأطفال.

تستطيع كراكوف أن تسحر أي شخص: المؤرخين – بالمعالم الأثرية المنتشرة عند كل زاوية، والعلماء – بأقدم جامعة في البلاد، والفنانين

– بجو وثقافة فريدة، وعشاق المطبخ البولندي – بروائح الطعام الرائعة التي تنتشر في شوارع البلدة القديمة، والسياح – بعدد غير مسبوق ومجموعة متنوعة من عوامل الجذب.

وتجدر الإشارة إلى أن سياحة الأعمال تتطور بسرعة خاصة في كراكوف. بفضل المرافق الحديثة المخصصة لتنظيم المعارض التجارية والمؤتمرات والندوات والفعاليات الترفيهية، تستضيف المدينة العديد من الأحداث الوطنية والعالمية. وبالإضافة إلى ذلك، فإن وجود كوادر التدريس المتميزين المرموقين والخبراء بالعديد من القطاعات يعني أن ممثلي الشركات الأجنبية يأتون عن طيب خاطر إلى كراكوف للحديث عن تطوير أعمالهم وفتح فروع لمؤسساتهم في مواقع مناسبة للموظفين.

كراكوف



كراكوف

ما هي الأماكن التي يجب أن تراها عند زيارتك لقلب مالوبولسكا؟ يُعتبر الدرب الملكي طريقاً مثاليًا لزيارة أهم المعالم الأثرية في المدينة القديمة. هو الطريق القديم للرحلات الاحتفالية للمواكب الملكية، ويبدأ عند كنيسة فلوريان القديس، ثم يمر عبر باربيكان والأجزاء المحفوظة من أسوار المدينة، مروراً ببوابة فلوريان، وشارع فلوريانسكا وصولاً إلى الساحة الرئيسية. ومن هناك يستمر على طول شارعي غرودزكا وكانونينشا إلى مرتفع فافيل. يمكنك التجول على طوله ومشاهدة المعالم الأثرية والكنائس الأكثر روعة، فضلاً عن عمارات ومنازل السكن الأكثر إثارة للاهتمام في المدينة.

ساحة السوق الرئيسية ممتعة في أي وقت من السنة. النقطة الرئيسية في الساحة هي برج مقر البلدية و«سوكيانيتسي» – أسواق الثوب القديمة وهي اليوم من بين أكثر أروقة التسوق شهرة في أوروبا. يمكنك فيها شراء هدايا تذكارية متعلقة بالمدينة. وفي الطابق الأرضي، على الجانب الشرقي، يوجد مقهى مشهور، وفي الطابق الأول هناك

معرض الرسم البولندي للقرن التاسع عشر الميلادي. كذلك، تحت سطح الأرض يوجد طريق سياحي أسفل ساحة السوق يعرض تاريخ كراكوف وعلاقة المدينة بالمراكز التجارية والثقافية في أوروبا في العصور الوسطى.

على مسافة قريبة من هناك، تقع كاتدرائية سانت ماري الشهيرة ذات البرجين المميزين. في الداخل، تضم الكاتدرائية أحد أكبر المذابح القوطية في أوروبا. صُنِع هذا الكنز المتعدد الأشكال الذي لا يُقدَّر بثمن في الأعوام 1477–1489 على يد الفنان البارز فيت ستوز. يعرض المذبح مشاهد من حياة العذراء مريم ويسوع المسيح. توجد أكثر من 200 شخصية تمثالية في المذبح، وأكبرها يبلغ ارتفاعها حوالي 3 أمتار. يتم العزف على البوق كل ساعة من برج البازيليكية، وتنتقل أصواته فجأة: إنها لإحياء ذكرى عازف البوق الأسطوري الذي قُتل بسهم خلال هجوم الأعداء على المدينة.

كراكوف





كراكوف

في ساحة السوق الرئيسية، يمكنك أيضًا الاستمتاع بعمارات سكنية مزينة بشكل غني، فضلًا عن زيارة المقاهي الساحرة ومتاجر الحرفيين المحليين. وبالإضافة إلى ذلك، هناك صوت متناغم لعربات سياحية تجرها الخيول التي تتحرك على الرصيف، إلى جانب هدبل الحمام. لا عجب أن الساحة الرئيسية هي واحدة من أجمل الساحات المركزية في المدن الأوروبية. خلال التنزه في شوارعها، يجدر بك تجربة مخبوزات «أوبفارزانيكي» الشهيرة بكراكوف، والتي يمكن شراؤها في أكشاك الشوارع. يتم رش وتزيين هذه الخبيزات التقليدية ببذور الخشخاش أو السمسم أو الملح أو البهارات الأخرى.

وتحت عمارات البلدة القديمة، يمكن عالم من الأقبية التاريخية. في الممرات القوطية والغرف المقببة هناك العديد من المطاعم والنوادي والمسارح والملاهي الليلية، ومنها قبل كل شيء «بيفنييتسا بود بارانامي» الشهير، والذي يرتبط به العديد من الفنانين المتميزين. يوجد أكثر من 100 قبو من هذا القبيل (وهي أقبية غير متصلة ببعضها

البعض تحت الأرض) في منطقة ساحة السوق الرئيسية.

والنقطة التي لا يمكن الاستغناء عنها في الجولة السياحية هي هضبة فافيل والتي تقع مباشرة على ضفاف نهر فيستولا. فيها مجموعة من المعالم الأثرية للهندسة المعمارية والثقافة البولندية الأكثر قيمة – القلعة الملكية والكاتدرائية والمحمية الأثرية والمعمارية «فافيل المفقود». تشتهر القلعة الملكية، والتي أعيد بناؤها في آخر عصور سلالة ياغيلونيان (القرن السادس عشر)، بممرات وشرفات عصر النهضة وأقمشة فلاندرز المزخرفة. يمكنك زيارة واحدة من أكثر مجموعات الفن الشرقي إثارة للاهتمام في أوروبا – الخيام والسجاجيد والأسلحة. في المقابل، الكاتدرائية هي مكان تتويج الملوك، وبعد ذلك مكان الراحة الأبدية للملوك البولنديين. أثناء تواجدهم في فافيل، من الجدير أيضًا التنزه بين المساحات الخضراء للحدائق الملكية، حيث تنمو أنواع تاريخية من النباتات.

كراكوف



كراكوف

يمكنك أن تشعر بالجو الذي لا مثيل له في مكان قريب آخر يدعى منطقة كازيمير. كانت كازيمير في السابق بلدة منفصلة عن المدينة تقع على نهر فيستولا، أسسها الملك كازيمير الكبير عام 1335م. تداخلت الثقافات اليهودية والمسيحية في هذه المستوطنة لقرون عديدة. تُعد كازيمير حاليًا واحدة من أهم مناطق الجذب السياحي في كراكوف، وهي أيضًا من أهم مراكز الحياة الثقافية للمدينة. تقام العديد من الأحداث في الصيف في ساحة نوفي وفي شارع شيروكا للترويج للمنطقة.

لن يكتمل التعرف على تاريخ المدينة دون زيارة متاحفها وأهمها المتحف الوطني الذي يضم مجموعة غنية للغاية من الأعمال الفنية البولندية والأوروبية وغير الأوروبية، مما يجعلها واحدة من أهم المجموعات الفنية وأكثرها إثارة للاهتمام في العالم. يُعد متحف الأمراء تشارتورييسكي جزءًا لا يتجزأ من المتحف الوطني في

كراكوف، حيث يمكنك الاستمتاع بمشاهدة لوحة ليوناردو دافنشي «سيدة مع قاقم». أثناء تواجدهم في عاصمة محافظة مالوبولسكا، من الجدير أيضًا زيارة المتحف الأثري، الذي يضم العديد من المعارض المواضيعية ومنها تلك التي تقدم معالم من حياة سكان مالوبولسكا السابقين وحتى آثارًا من مصر القديمة. كما يزور الناس كثيرًا وفارغ الصبر متحف «موتسك» للفن المعاصر والمتحف الإثنوغرافي والمتحف التاريخي لمدينة كراكوف – فرعه بنوفا هوتا.

وبعد يوم حافل بمشاهدة المعالم السياحية، يمكنك التوجه إلى الأماكن المتعلقة بالطبيعة، والتي تتوفر أيضًا بكثرة في كراكوف. وتحظى «بلانتي» بشعبية خاصة – وهي حديقة حضرية شاسعة تحيط بالبلدة القديمة، و«زفيرزنياتس» – وهو حي هادئ يشتهر بمساحاته الخضراء مثل غابة «فولسكي» مع حديقة الحيوانات، وحقول «بلوني» المشهورة بين العدائين وراكبي الدراجات.

كراكوف





تارنوف

تارنوف هي ثاني أكبر مدينة في مالوبولسكا، وقد تأسست في القرن الرابع عشر. رمزها مقر قديم لبلدية المدينة من العصر القوطي وعصر النهضة ويقع في قلب البلدة القديمة. المباني والعمارات الأخرى في ساحة السوق بتارنوف مبهجة أيضاً - بيوت مبنية في عصر النهضة ومزينة بالعديد من الزخارف. تُعد المباني الحديثة في منطقة موشيتيتسي الصناعية والمباني الموجودة على مسار فن العمارة الخشبية وواحدة من أقدم المقابر في بولندا من المعالم الأخرى المثيرة للاهتمام في المدينة. في تارنوف، تُعتبر المجموعات الفنية في المتحف الدائري أيضاً قيمة للغاية. يمكنك هناك الاستمتاع بالحرفية الفنية والعناصر المتعلقة بمستوطنات ما قبل التاريخ والعصور الوسطى في منطقة مالوبولسكا، وكذلك تذكارات النقابات الحرفية والزجاج العتيق والخزف واللوحات.

في المنطقة المجاورة، من الجدير أيضاً مشاهدة المدينة المتحجرة، وقصور دوليجا وكاسنا دولنا و«القرية الملونة» زالبيبي - وهي التي يعتبرها الكثيرون أجمل مستوطنة في البلاد. السمة المميزة لزالبيبي هي الزخارف الملونة للبيوت ومباني المزارع والمقاعد الخشبية وحتى آبار الماء والخضروات.

شتشافنيتسا هي منتجع صحي يتمتع بموقع رائع بجوار جدول جبلي سريع، ويطل على جبال بيبانيني الجميلة. يتوافد المرضى الذين يستفيدون من مياه الشفاء وكذلك هواة الرحلات الجبلية إلى هذا المكان منذ سنوات. وتشتهر المدينة نفسها بهندستها المعمارية الخشبية الأصلية والحدائق الجميلة وساحة ديتل ذات الأجواء الرائعة ومشرب المياه المعدنية الشهير. وأبرز القمم الجبلية حول شتشافنيتسا تُدعى برياركا ويمكن من قمتها مشاهدة منظر بانورامي للمدينة

شتشافنيتسا



زالبيبي

وسلسلة جبال بيبانيني. وتُعتبر بالبيتيتسا أيضاً من الأماكن التي يجب رؤيتها أثناء الإقامة في المنتجع الصحي - ويمكن الوصول إلى قمتها عن طريق التلفريك (العربات المعلقة) أو سيراً على الأقدام.

زاكوباني - عاصمة بولندا الجبلية ومركز ترفيهي نشط عند سفح جبال تاترا المهيبه. في الصيف، يمكنك ممارسة رياضة المشي لمسافات طويلة في الوديان الجبلية الخلابه أو التجول فوق القمم الصخرية. أما في فصل الشتاء، فيزور زاكوباني عشاق الرياضات الشتوية - حيث تمتد منحدرات التزلج الشهيرة من قمة كاسبروفي والعديد من المرتفعات الأخرى وهي في انتظار الزوار، حيث يتخذ هواة الجنون الأبيض خطواتهم الأولى. شعبية زاكوباني بين الضيوف المتطلبين والأثرياء ليست مفاجئة - يمكن للمدينة أن تتفخر بقاعدة فندقية عالية الجودة. هناك العديد من المرافق مع أعلى

زاكوباني



مستوى من خدمة النزلاء، إلى جانب مطاعم فريدة ومناطق استجمام ومنتجعات صحية.

أثناء تواجذك في زاكوباني، يجب ألا تفوت فيلات الجبلين التقليدية. السمة المميزة لها هي شرفات أرضية ضخمة وزخارف غنية. تضم إحدى الفيلات متحفاً على طراز زاكوباني. يقع أحد أشهر الشوارع في بولندا، كروبوفكي، أيضاً في زاكوباني. هناك يمكنك شراء العديد من الهدايا التذكارية وتناول الأطباق الإقليمية وتجربة الجبن الشهير - «أوستسيبيك» والتقاط صورة مع دمية دب قطبي. في كروبوفكي، يوجد متحف جبال تاترا الذي يضم مجموعات تحف طبيعية وتاريخية رائعة، بالإضافة إلى معرض إثنوغرافي مخصص لثقافة منطقة المرتفعات.

نوفي ساتش هي واحدة من أقدم المدن في مالوبولسكا، وتقع في وادي جبلي شاسع عند التقاء نهري دونابيتس وكاميانيتسا. وعند مفترق هذين النهرين، توجد بقايا القلعة والمدينة القديمة. نظراً لموقعها عند سفح جبال بيسكيد ساديتسكي وبيسكيد فيسبوفي، تُعد نوفي ساتش منطلقاً وقاعدة ممتازة لعشاق رياضة المشي لمسافات طويلة، كما يمكنهم صعود برج المراقبة في فولا كروغوليتسكا (على ارتفاع حوالي 550 متراً فوق مستوى سطح البحر)، والذي يوفر إطلالة رائعة على سلاسل الجبال الخلابه.

أما في المدينة نفسها، فإن المباني التاريخية جذيرة بالملاحظة: قاعة المدينة الكلاسيكية، وأجزاء من الجدران الدفاعية من القرن الرابع عشر و عمارات على الطراز الانتقائي والانفصالي في ما يسمى بحي الضاحية المجرية. وخلف الساحة، يحتضن البيت القوطي المتحف الدائري مع معرض دائم للفن النقابي والفنون الشعبية والكنسية.



كراكوف

من أصل 16 سجلًا تغطي ما مجموعه 30 موقعًا بولنديًا مدرجًا في قائمة التراث العالمي لليونسكو، هناك ما يصل إلى 6 سجلات متواجدة في مالوبولسكا (تضم 14 موقعًا مميزًا).

تم إدراج البلدة القديمة في كراكوف في قائمة اليونسكو عام 1978، كواحدة من أول 12 موقعًا في العالم. وتضم المنطقة الأثرية المدينة القديمة داخل الأسوار السابقة وتل فافيل ومنطقة كازيمير مع سترادوم.

كالفاريا زيبيرزيدوفسكا: مجمع هندسي معماري ومناظر طبيعية وحديقة الحجاج. إنها تقلد مشاهد من مدينة القدس كأنها نُقلت من زمن المسيح إلى مالوبولسكا. تتوافق الكنائس والمصليات الباروكية مع محطات درب الصليب القديسي والمباني الأخرى المعروفة من الكتاب المقدس.



كالفاريا زيبيرزيدوفسكا

جميع الهياكل الخشبية الجديرة بالملاحظة على مسار العمارة الخشبية، والذي يبلغ طوله في مالوبولسكا نفسها أكثر من 1500 كيلومتر ويتضمن 255 مبنى ومجمعًا. ومن العناصر المثيرة للاهتمام بشكل استثنائي في هذا المسار المتاحف في الهواء الطلق، حيث يمكنك مشاهدة كيفية سير الحياة اليومية في بولندا قديمًا.

أوشفيتز بيركيناو: معسكر اعتقال وإبادة نازي ألماني. أسسه الألمان عام 1940 في مدينة أوشفيتشيم المحتلة كمعسكر للسجناء السياسيين البولنديين، وأصبحت أوشفيتز بيركيناو في عام 1942 موقعًا للإبادة الجماعية لليهود الأوروبيين فقد فيه أكثر من 1.1 مليون شخص فقدوا حياتهم. وحاليًا، هناك متحف وطني في أراضي معسكر الاعتقال والإبادة الألماني النازي السابق هذا.

تشمل قائمة اليونسكو للتراث العالمي أيضًا أربع كنائس خشبية من جنوب مالوبولسكا – في محلة ديبنو بודהالانسكي وسيكوفيا وبيناروفا ولينينيسا موروفانا، بالإضافة إلى أربع كنائس أرثوذكسية خشبية في منطقة الكاربات البولندية والأوكرانية – في بوفروزنيك وكفياتوني وأوفتشاري وبروناري فيزني. وتجدر الإشارة إلى أنه يمكن رؤية



كراكوف

أوشفيتز



كفياتوني





فياليتشكا



بوخنيا

مناجم الملح الملكية في فياليتشكا وبوخنيا

منجم الملح «فياليتشكا» هو أحد أشهر المناجم في العالم، وتعود أصوله إلى العصور الوسطى. يبلغ طول الأرصفت ذات المذايح المنحوتة بالملح والتمائيل والأعمال الفنية الأخرى 360 كم. ويضم المسار السياحي أكثر من 20 منجمًا محفورًا بالملح من بينها أجمل مصلى للقديسة كينغا. ويتيح مسار التعدين السياحي التعرف على تفاصيل عمل عمال المناجم. ويحصل السائحون على بدلات واقية ومعدات التعدين، ويكفهم الدليل السياحي بسلسلة من المهام. يوجد أيضًا منتجع صحي في فياليتشكا، وهو ذو مناخ محلي فريد داخل غرف الملح، ويقع على عمق 135 مترًا تحت الأرض!

تُعتبر قلعة زوبني في فياليتشكا مثالًا ممتازًا للهندسة المعمارية من العصور الوسطى والعصر الحديث، في مجال تطوير فن التعدين الملح في أوروبا. ويقام حاليًا فيها معرض فوق سطح الأرض ينظمه متحف مناجم الملح من كراكوف ويعرض مجموعة من أدوات العمل وأزياء عمال مناجم الملح واكسسواراتهم الملحية.

منجم الملح «بوخنيا» – هو أقدم مناجم الملح في بولندا، يعمل منذ عام 1248، وفي نفس الوقت أقدم مكان عمل في أوروبا، ويعمل بشكل مستمر منذ القرن الثالث عشر وحتى الآن. هناك ثلاث طرق سياحية متاحة للسياح. يقدم أولها معرضًا للوسائط المتعددة يعرض التاريخ والظواهر الطبيعية التي تؤثر على المنجم وعمل عمال المناجم الدووب. ويتيح طريق الطبيعة الاستمتاع بمشاهدة الهاليتات

الفلورية غير العادية والرائعة. والطريق الثالث والأصعب يمر عبر أقدم محاجر المنجم.

ومناطق الجذب الفريدة في بوخنيا هي: سكة حديدية للتعدين، وركوب قارب، وإقامة في غرفة فازين التي تقع على عمق 250 مترًا تحت الأرض، مع ملعب رياضي ومطعم وساحة لعب صغيرة، ومكان إقامة ليلية وسط مشاهد ملحية يتميز بمناخ صحي محلي.



فياليتشكا

قلعة زوبني في فياليتشكا



مصنع الاستنشاق في فياليتشكا





تاترا



تاترا

تُعد جبال بياتيني، وخاصة الجزء المركزي منها، واحدة من أكثر المناطق السياحية جاذبية في بولندا. ويرجع ذلك إلى كل من القيم الطبيعية والتراث الثقافي الغني. جبال بياتيني محمية كجزء من حديقة بياتيني الوطنية – وهي أقدم حديقة وطنية في بولندا تمتد على جانبي الحدود مع سلوفاكيا. وتنتشر سلسلة بياتيني الأصلية في المنطقة المحمية، وتبلغ ذروتها في سلسلة التيجان الثلاثة التي تبرز فوق وادي دونايتس.

واحدة من أكثر مناطق الجذب المميزة في هذه المقاطعة هي بلاشك رحلات التجديف بقوارب خشبية عبر مضيق نهر دونايتس، والذي يعود تاريخ تقليده إلى عام 1832. وتبدأ الرحلة في مرسى نهرى سر وموفتسي كاتي أو في مرسى آخر يدعى سر وموفتسي نيزني. يوفر المسار الذي يبلغ طوله حوالي 20 كيلومترًا مناظر جميلة على قمة التيجان الثلاثة (982 مترًا فوق مستوى سطح البحر) وقمة سوكوليتسا (747 مترًا فوق مستوى سطح البحر) مع شجرة الصنوبر الشهيرة التي يزيد عمرها عن 500 عام.

يزهر في الربيع في بولانا خوخولوفسكا. وهناك العديد من الملاجئ السياحية في جبال تاترا، مما يجعل المشي لمسافات طويلة أسهل بكثير.

لن يشعر الأشخاص الذين يزورون جبال تاترا في الشتاء بالملل أبدًا. تنتظر مسارات التزلج الريفي الخلابية والعديد من محطات التزلج جميع عشاق الرياضات الشتوية، حيث يمكنهم تحسين مهاراتهم الرياضية تحت إشراف مدربين ذوي خبرة. يمكن للمنتجعات الشتوية في بياالكا تاترا زانسكا وراكوباني أن تفخر ببنيتها التحتية السياحية المتطورة بشكل خاص.

لهواة التنزه والمشي على مسافات طويلة هناك نقطة ضرورية متمثلة في زيارة أجمل وادي في بولندا – مضيق هومولي. له جدران شديدة الانحدار يصل ارتفاعها إلى 120 مترًا وطولها حوالي 800 متر. وهي تقع في جبال مالي بياتيني، ويتدفق قاعها مجرى نهر كاميونكا، مما يخلق شلالات جذابة. المناظر الطبيعية الخلابية تنتظر أيضًا أولئك الذين يقررون الاسترخاء على بحيرة تشورشتين. منظر التل الملكي الشاهق فوق الخزان أسر بشكل خاص.

الطبيعة الفريدة لمنطقة مالوبولسكا، والتي تتضح قيمتها من حقيقة أن 53% من مساحة المحافظة تخضع للحماية القانونية، تجعل هذه المنطقة وجهة شهيرة للعديد من محبي التواصل مع الطبيعة.

جبال تاترا هي الجبال الوحيدة ذات الطابع الألبى في بولندا، فهي ساحرة بقممها الصخرية التي تصل إلى السماء والوديان التي تختبئ بها برك جليدية. منطقتها محمية كجزء من حديقة تاترا الوطنية. إنها مكان مثالي لممارسة أشكال مختلفة من السياحة النشطة، من تسلق الجبال الأكثر صعوبة، مرورًا بالمشي لمسافات طويلة في الجبال العالية بمستويات صعوبة مختلفة، وصولًا إلى رحلات التجول أسفل الوديان – كوشتشيليسكا وسترازسكا ومالا زيمنا فودا وبيالا. كما يشجع جبل كاسبروفي فيارخ، والذي يمكن الوصول إليه بسهولة بفضل

التفريك الموجود، على رياضة المشي لمسافات طويلة. الرحلة الأكثر صعوبة هي الصعود إلى قمة غيافونت التي يوجد صليب حديدي ضخم منصوب فيها، وهو أحد رموز جبال تاترا. وتتطلب حتى المزيد من الممارسة عبور أشهر ممر جبلي في بولندا، أورلا بيرتش، يقود على طول سلسلة جبال تاترا العالية، أو الوصول إلى قمة ريسي (2499 مترًا فوق مستوى سطح البحر)، أي أعلى جبل في بولندا يرتفع فوق أجمل بحيرة تاترا – مورسكي أوكو. من ناحية أخرى، فإن الرحلات عبر الوديان الطويلة والتلال اللطيفة لجبال تاترا الغربية ليست صعبة وتوفر العديد من الخبرات بفضل مناظرها الخلابية في وادي كوشتشيليسكا أو وادي خوخولوفسكا. وهذا الأخير، أطول وادي في الجزء البولندي من جبال تاترا، يشتهر بزهور الزعفران الليلي الذي



تاترا



بياتيني





رحلة نهر دونابيتس

لعشاق العجلتين والرياضات الشتوية مكانهم الخاص أيضًا في جبال بيانيني. بالنسبة لراكبي الدراجات، فإن ما يلي يستحق التوصية بشكل خاص: درب بيانيني، أي المسار الأحمر على طول مضيق نهر دونابيتس، بدءًا من شتشافنيتسا وفيلودونابيتس، الذي يعتبره الكثيرون أجمل طريق لركوب الدراجات في بولندا. توفر محطات التزلج في شتشافنيتسا ويافوركي ونيادزيتسا وكروستينكو تجارب لا تُنسى للضيوف الذين يزورون بيانيني في فصل الشتاء. في هذه المناطق، يمكنك الاعتماد على طرق عالية المستوى بدرجات متفاوتة من الصعوبة. المنتجعات ذات الموقع الخلاب والبنية التحتية السياحية المتطورة، والتي تضمن الاسترخاء والترفيه والمأكولات الجيدة للمتزلجين المرهقين، وهي أسباب أخرى تدفع الناس لزيارة هذه الأماكن.

يسكيدي هي أصغر سلاسل الجبال عمرًا في بولندا. بين تلالها المشجرة، ترتفع قمة بابيا جورا الوحيدة المعروفة باسم ملكة يسكيدي. وقد احتفظت كتلتها الصخرية بأجزاء فريدة من الغابات البدائية، مما يشكل ملجأ لعدد كبير من الأنواع النادرة والمهددة بالانقراض من الحيوانات. صخور بابيا جورا هي تحت الحماية كمنتزه وطني. طبيعتها الجبلية الرائعة والمحافظة تمامًا، مع توزع مثالي للمناطق الجبلية الطبيعية، كانت السبب وراء اعتراف اليونسكو بمنتزه بابيا جورا الوطني كمحمية للمحيط الحيوي.

تُعتبر الغابات في الأجزاء السفلية من بابيا جورا من بقايا غابة الكاربات الطبيعية القديمة. تنمو العديد من النباتات المحمية النادرة في وسطها وبين شجيراتها. وتهيمن شجرة التنوب على أجزاء أعلى قليلاً، ونبات اللاسيربييوم الملاكى يُعتبر محل فضول طبيعي. إنه نبات غير موجود إلا على المنحدرات الشمالية لجبال بابيا جورا، ولهذا السبب

يسكيدي



مناظر طبيعية لمالوبولسكا



يسكيدي

أصبح رمزًا للحديقة.

تهيمن الشجيرات على منطقة الصنوبر الجبلية، بينما يمثل المستوى الألبى بالنباتات العشبية الصغيرة. يمكن هناك العثور على أجناس فريدة أخرى - نبات القرناء الألبى ذات الزهور البيضاء المميزة. ووسط النباتات غير العادية، تعيش حيوانات فريدة بنفس القدر، وهي ممثلة للأجناس النادرة. تُعد جبال يسكيدي في منطقة مالوبولسكا ملجأ للتدييات الكبيرة: الذئب والذئبة البنية والوشق وأكثر من 100 نوع من الطيور، بما في ذلك الطيهوج الأسود وطيهوج البندق. أثناء التجول في الأجزاء السفلية من الكتلة الصخرية، يمكنك أيضًا رؤية السحالي الرائعة المنظر تتمشى ببطء على طول الممرات. وضمن من المقصود هنا جنس السمندل، أي البرمائيات السوداء والبرتقالية التي تحب البيئة الرطبة. السلمندر هو أكبر ممثلي البرمائيات الذيلية في أوروبا. من غير المحتمل مصادفته وقت الشتاء، لأنه يدخل في سبات

الشتاء من أواخر نوفمبر / أوائل ديسمبر إلى مارس.

تجدر الإشارة إلى أن بابيا جورا تجذب حشودًا من السياح ليس فقط بسبب تفرد نظمها البيئية، ولكن أيضًا بفضل إمكانية الوصول الأكبر إلى الكتلة الصخرية مقارنةً بمقم تاترا التي تشبهها من حيث الارتفاع.

في فصل الشتاء، تمتلئ جبال يسكيدي أيضًا بالفعاليات والأنشطة. في حديقة بابيا جورا الوطنية، توجد ثلاثة مسارات للتزلج الريفي على الثلج. الأول هو المسار الأخضر على طريق زافويا ماركوفا - ماركوفي روفيانكي - جورني بلاي، بطول 2.3 كيلومتر. ويؤدي المسار الأسود عبر زافويا لاكونيك وريينا وسولوفا تسير هيل وجورني بلاي، ويبلغ طوله 3 كم. وآخر مسار أحمر على طريق سوكوليتسا-بريزليتس كروفياكي بطول 1.5 كيلومتر هو الأقصر، ولكنه ليس أقل جاذبية من المسارين السابقين.



منتجع بانيا

هناك العديد من المرافق في مالوبولسكا ذات أعلى مستوى من خدمة الضيوف، والتي تحظى بالفخامة والأناقة والموقع الجميل. الترف والراحة والخدمة اللطيفة وأفضل المأكولات – هذا ما يمكنك توقعه بعد زيارة أرقى الأماكن.

**ثيرماليو في شتشافنيتسا** – هي مجموعة من المرافق الفندقية التي تديرها شركة عائلية. يضم **فندق مودريفي بارك** (خمس نجوم) غرفاً فاخرة جميلة ومنطقة للعافية والسبا ومطعمًا وبارًا. ويوفر الفندق للضيوف من رجال الأعمال مركزًا تجاريًا حصريًا.

يقع **فندق نافيجاتور** في قلب منتجع بيانيني الصحي، ويوفر مركزًا للمؤتمرات مع مجموعة واسعة من عروض اجتماعات العمل وغرفة ألعاب للضيوف الصغار.

تُعد **فيلا مارتا** أحد أكثر المباني المعمارية إثارة للاهتمام في شتشافنيتسا. تتوفر للضيوف تحت تصرفهم غرف ذات جو خاص ومطعم بوهيما الذي يقدم أشهى الأطباق الإقليمية. بدورها، تُعد **فيلا دانوسيا** فيلا تاريخية من أشجار الشوح تعود إلى نهاية القرن التاسع عشر. موقعها المثالي ومناظرها

الخلابة تجعلها الفيلا المختارة بشغف من قبل الأشخاص الذين يقفرون السلام والهدوء.

تمتلك **ثيرماليو** أيضًا **إصطبلات الخيول «رايد»** في يافوركي، على بعد 6 كم فقط من شتشافنيتسا. يمكن للضيوف فيها الاستفادة من العرض التدريبي والترفيهي الغني. تتوفر في الإصطبلات أيضًا غرف فاخرة.

يقع **فندق آرت نيابياسكي** في أحد أكثر الأماكن سحرًا في مدينة كراكوف. التصميم الداخلي للمبنى مستوحى من التاريخ والمناظر الطبيعية لفيلا سالواتور – حي الفنانين. يمكن للضيوف الاستفادة من الغرف الفريدة ومنطقة السبا والمطعم. تم تصميم مركز المؤتمرات الحديث بالفندق مع وضع احتياجات العملاء من رجال الأعمال في الاعتبار.

**فندق بوكوفينا** هو مبنى فاخر يقع في قرية ساحرة في المرتفعات – بوكوفينا تاترزانسكا. وهو يوفر عطلة سعيدة مع إطلالة رائعة على جبال تاترا. تدعوك المطاعم المحلية إلى رحلة طهوية عبر نكهات بودهالي، والتي تعتمد بشكل أساسي على المنتجات المصنوعة منزليًا، وتغريك منطقة العافية والسبا بعلاجات الاسترخاء. بجواره، توجد حمامات حرارية شهيرة

فندق نيابياسكي أند سبا



سير اكوف مانور

ومنحدر تزلج يقع بجوار الفندق مباشرة، وناديًا، وحدائق جبال، وملعبًا رياضيًا وملعب تنس.

يقع **فندق بانيا ثيرمال أند سكي** عند سفح أكبر منتجع للتزلج في بودهالي وهو متصل بالمسابح الحرارية. إنه مكان مثالي للعائلات التي لديها أطفال. في الصيف، يزور الضيوف منتزهًا ترفيهيًا صغيرًا وملعب مائية، وفي الشتاء يتوفر منحدر تزلج وتأجير معدات ومدرسة لتعليم التزلج ومنطقة للأطفال تحت تصرفهم.

يُعتبر **قصر سير اكوف** بالقرب من كراكوف واحدة من الهدوء والسكينة. يعود تاريخ المبنى إلى عام 1847، وهو محاط بحديقة قديمة مساحتها 4 هكتارات. ويوصى بمطعم القصر من قبل سلوو فود بولسكا، كما يميّزه لسنوات دليل الطهي جاويلت أند ميلو. وهناك مكان خاص هو القبو الذي يضم أكبر مجموعة نبيذ في مالوبولسكا. يسعد عشاق الجولف بزيارة نادي رويال كراكاو جولف أند كانترري في أوخمانوف، على بعد 15 كم.

بدرجة حرارة ماء 30 - 38، مما يتيح الاسترخاء على مدار السنة، بغض النظر عن الطقس. ومع أخذ الصغار سناً في الاعتبار، يقدم الفندق، من بين أمور أخرى، ملعبًا وأنشطة بدنية وتعليمية.

**فندق هيرون لايف** هو فندق من فئة الخمس نجوم، ويتمتع بموقع رائع على بحيرة روزنوفسكا. يشمل عرض الفندق أكثر من 80 غرفة أنيقة وثلاثة مطاعم ومنتجعًا صحيًا فاخرًا ونادي موسيقى ومركز مؤتمرات.

يتكون منتجع **نوسالوفي دفور** في زاكوباني من أربعة مرافق فريدة: ريزيدنيس نوسالوفي دفور وريزيدنيس نوسالوفي دفور وفندق جراند نوسالوفي دفور وفندق نوسالوفي دفور. إنه أكبر وأحدث مركز مؤتمرات وندوات في بودهالي. وبالإضافة إلى ذلك، تتوفر للضيوف تحت تصرفهم العديد من المطاعم والبارات وملعب للأطفال ومهبط للطائرات العمودية، فضلًا عن مرافق السبا والعافية.

يقع **كوتشيارز فندق أند بسا** في قلب جبال بسكيد مالي على ارتفاع 750 مترًا فوق مستوى سطح البحر. بالإضافة إلى الإطلالات الجميلة، يوفر الفندق أيضًا منطقة سبا وعافية في أجواء رائعة، ومنتزهًا جبليًا مائيًا،

نوسالوفي دفور





قلعة فيسنيتش

شهدت مالوبولسكا العديد من الأحداث التاريخية التي غالبًا ما كانت رائدة في تاريخ البلاد بأكملها. تُعتبر المباني ذات المناظر الخلابة من آثار الأيام الخوالي، والتي ترضي أعين السائحين وتذكّرنا في نفس الوقت بالماضي. كانت مالوبولسكا في العصور الوسطى منطقة العاصمة ومقرًا لعائلات الفرسان ومنطقة حدودية. وبالإضافة إلى ذلك، كانت أهم طرق التجارة المؤدية إلى المجر وسيليسيا وروثينيا تمر عبر أراضيها. كل هذه العوامل أثرت في بناء العديد من القلاع: قصور ملكية ونبيلة، ومعقل حدودية وأبراج مراقبة لطرق التجارة. أشهر القلاع تسمى أعشاش النسور نظرًا لموقعها الذي يتعذر الوصول إليه، وتقع في شمال مالوبولسكا، في جبال كراكوف-تشيسوتوخوفا. كما أنها مرتبطة بمعظم الأساطير التي يستمتع إليها السياح بفارغ الصبر. وتنتقل إحداها أن هناك سيدة بيضاء من المفترض أن تظهر في قلعة ديبينو. إنها شبح لابنة المالك التي تجرأت، خلافًا لمحظورات والدها، على حب إسكواير، وعقابا على ذلك أصبحت محصورة بجدار

إحدى غرف القلعة. ويمكن سماع أسطورة مماثلة في بياسكوفاسكالالا. هناك، كان كلب مخلص يجلب طعامًا لفتاة مسجونة لبعض الوقت وكان يصعد الصخور الشديدة الانحدار بصعوبة. وترتبط القصص المثيرة للاهتمام أيضًا بالقلاع في نياذيتسا وفيترزيشكشا، حيث يقال إنه تم إخفاء كنز الإنكا في القرن الثامن عشر خوفًا من الأسبان.

**كورزكيف** هي قلعة فرسان من القرن الرابع عشر. خلال الطوفان السويدي (1655-1660)، دُمّرت القلعة بالكامل. حاليًا إعيد بناء أنقاضها بعناية، وتقام فيها استعراضات معارك فرسان وفعاليات ثقافية.

تم بناء **قلعة بياسكوفاسكالالا** في القرن الرابع عشر. ونتيجة لإعادة بنائها والتوسيع اللاحق لتحسيناتها، أصبحت الآن مقرًا على طراز عصر النهضة المعماري. في الداخل، يوجد فرع متحف يضم



القلع في تشورشتين ونيادزيتسا

مجموعة تحف فايفيل الفنية. ترتفع القلعة في حديقة أوتسوف الوطنية. **قلعة فيسنيتش** هي أكبر قلعة في منطقة مالوبولسكا بعد فايفيل. وهي تقع على تلة غابات فوق نهر ليكساندروفكا في قرية سناري فيسنيتش وأنشئت في النصف الثاني من القرن الرابع عشر. للمبنى شكل معماري منتظم وله أربعة أجنحة مع فناء وأربعة أبراج. القاعات التالية متاحة للزوار: قاعة احتفالات، وصالة صوتية، وقاعة السقف المذهب، والقبو مع معرض من ستة توابيت.

تم تشييد **القلعة في نيابولوميتسي** في القرن الرابع عشر، وتوسعت في القرنين التاليين لتصبح مقرًا على طراز عصر النهضة المعماري. كانت القلعة في خدمة البلاط الملكي كقصر للصيد. ثم تحوّل ميناها بعد ترميمه الأخير ليصبح مقرًا لمتحف نيابولوميتسي. ويضم باقي بنايات القلعة فندقًا ومركزًا للمؤتمرات.

احتفظت **قلعة ديبينو** التي أنشئت في القرن الخامس عشر، حتى عصرنا الحديث هذا بشكلها الأصلي دون تغيير تقريبًا، وهي في حالة ممتازة. عامل الجذب هناك هو بطولة الفرسان السنوية التي تقام تحت شعار «ضفيرة شعر الذهبية لتارلوفنا»، حيث أنه، وفقًا للأسطورة، عند ورود أنباء عن علاقة حب بين ابنة صاحب القلعة وأحد رجال بلاطه، أمر والدها بقتل عشيقها وتزويجها من رجل آخر. وحينما رفضت الفتاة الزواج، تم حصرها وراء جدران البرج للموت.

تتميز **القلع في تشورشتين ونيادزيتسا** بموقعهما الرائع فوق العادة، ويفصل بينهما سطح بحيرة تشورشتين. في السابق، كانا برج المراقبة على الحدود. وقد تعرضت قلعة تشورشتين البولندية، والتي كانت ذات يوم مقرًا لرجال البلاط الملكي، إلى حالة سيئة في القرن الثامن عشر، بينما ظلت القلعة المجرية في نياذيتسا في أيدي خاصة حتى منتصف القرن العشرين، ولذلك فإن حالتها ممتازة حتى الآن.

قلعة ديبينو



قلعة بياسكوفاسكالالا



كانت مالوبولسكا قديمًا منطقة شديدة التنوع من حيث الإثنوغرافيا. ويمكن لأي شخص يزور هذه المناطق الآن أن يرى أن سكانها يعتزون بالتقاليد القديمة ويهتمون بهويتهم الثقافية.

في متحف أجبان «أوستشبييك» في زاكوباني، يمكن للزائر التعرف على كيفية صنع أجبان الجبلين الشهيرة وفقًا للوصفة التقليدية. جميع المشاركين في العروض والورشات، وتحت إشراف الرعاة الساهرة، يستطيعون أيضًا صنع أطباقهم الشهية. وتجدر الإشارة إلى أن «أوستشبييك» عبارة عن جبن صلب مدخن يُنتج بشكل أساسي في منطقة بودهالي، ويُصنع يدويًا من حليب الغنم من سلالات الأغنام الجبلية البولندية. وقد تم إدخال منتجات سلالة هذه الأغنام في قائمة المنتجات التقليدية.

يُعد مركز الزجاج والسيراميك في كراكوف مكانًا يمكنك من خلاله التعرف على تاريخ فن الزجاج. يجذب العديد من الزوار إلى المعرض الدائم «الزجاج في كراكوف. الصناعة والفن. 1931 - 1998». وفي المقابل، تحتضن جاليريا ليبوفا 3 معارض أعمال لفنانين بولنديين معاصرين. وتحظى عروض تشكيل الزجاج اليدوي بشعبية كبيرة أيضًا، مما يتيح لك التعرف على هذه العملية الرائعة عن كثب واختبار مهاراتك في مهنة عامل الزجاج.

تم إنشاء متحف «أوبفارز انيك» في كراكوف لإحياء ذكرى الذر رمز لهذه المدينة، حيث أن مخبوزات «الأوبفارز انيكات» تباع يوميًا بـ 150 ألف قطعة، وتتميز بأكثر من 600 عام من التقاليد، وهي علامة المؤشر الجغرافي المحمية للاتحاد الأوروبي، مما يؤكد على أهميتها لتراث الطهي في كراكوف. في المتحف، يمكنك التعرف على تاريخ خبز «أوبفارز انيك» والعملية الفريدة لصنعه. كل من حضر ورش العمل هناك يعرف أن الخبز المحلي الصنع هو الأفضل في العالم.



ازياء شعبية، فولفارك زاليسيا

حافظت مالوبولسكا حتى يومنا هذا على العديد من عاداتها وتقاليدتها القديمة المتعلقة بأعياد كنسية. ومن أشهر هذه التقاليد المسابقة السنوية لصنع أجمل مغارة أعياد الميلاد في كراكوف، والتي تنظم بشكل شبه مستمر منذ عام 1937. وقد نالت هذه العادة تقدير لجنة اليونسكو العالمية التي سجلت فن صناعة مغارات الميلاد في كراكوف في قائمتها التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي. إنه أول عنصر تراثي بولندي مميز بهذه الطريقة.

تُعد مالوبولسكا منطقة جذابة للغاية للأطفال أيضًا. هناك الكثير من الأماكن التي يمكن فيها للصغار تعلم الكثير من الأشياء الشيقة.

توجد في إينفالد 5 حدائق ترفيهية توفر متعة استثنائية والكثير من المفاجآت. يمكن للضيوف زيارة متحف المجسمات التاريخية المصغر



عوامل جذب للأطفال

وداينولانديا وقلعة إينفالد وميني زوو كوتسبيك وحديقة يوحنا بولس الثاني. هنا فقط تستطيع أن تزور باريس، وتصفح الديناصور الطاغية تيرانوصور ريكس، وتتعرف على عادات العصور الوسطى، وتذهب في رحلة بقطار الأطفال أو تنمشي على طول أزقة لوحة منمقة.

في زاتورلاند، يمكنك مشاهدة نماذج متحركة للديناصورات والحشرات العملاقة، وفي حديقة الأساطير تستمتع لقصص عن آلهة يونانية ورومانية.

في آبيلانديا في كلاتشا دولنا، تستطيع تعلم تفاصيل مثيرة للاهتمام حول حياة النحل. في المقابل، من الأفضل اكتشاف أسرار الحشرات الجميلة الأخرى - الفراشات - في متحف فراش آثروبود في بوخنيا.

حديقة ستانيسلاف ليم للخبرات في كراكوف هي حديقة تعليمية غير عادية، حيث توجد على مساحة تزيد عن 6 هكتارات أجهزة توضح ظواهر الفيزياء، والمعرض الجيولوجي «جيوجروديك»، والمنطقة الحسية «زاباخوفو»، والمتاهة الخضراء الجميلة. في كل موسم من النصف الثاني من أبريل إلى نهاية أكتوبر، تقدم الحديقة إمكانية مشاهدة المعالم السياحية والمشاركة في ورش عمل وعروض تجارب علمية مذهلة.

الغنم



عوامل جذب للأطفال





أجبان جبليّة

اكتسبت أطباق مالوبولسكا شهرتها بفضل وصفاتها الفريدة ومذاقها وقيمتها الغذائية وتنوع المنتجات الإقليمية، و، بالطبع، طعمها الاستثنائي. كراكوف هي المدينة الوحيدة في أوروبا التي أدرجت ما يصل إلى منتجين من المخازن في قائمة المنتجات الإقليمية للاتحاد الأوروبي: خبز برادنيك وخبز أوفارزانيك. الأول هو مخبوز من دقيق الجاودار المخمر، شكله دائري أو مستطيل، ويصل وزن أكبر أرغفته إلى 14 كجم. أما الأوفارزانيك فهو خبز مرشوش بملح أو بذور الخشخاش أو بذور السمسم، وله شكل كروي يرمز إلى عجلة الحياة، ويُفترض أنه يجلب الحظ السعيد. ومن الجدير بالذكر أيضًا عصي كراكوف المخبوزة منذ القرن الثالث عشر.

هناك أيضًا العديد من اللحوم اللذيذة المصنوعة تقليدياً في مالوبولسكا، ومنها لحم الضأن من منطقة بودهالي والذي يأتي من قطعان غنم صغيرة ترعى بطريقة تقليدية في المروج غير المخصبة. في المقابل،

يأتي اللحم البقري الرقيق من الأبقار البولندية الحمراء والبيضاء، والتي يتم تربيتها بشكل أساسي في هذا الجزء من بولندا بفضل الظروف المناخية المواتية. وبالإضافة إلى ذلك، سيجد ذواقة الدواجن شيئاً لأنفسهم – أطباقاً من أوزة زاتور التي تُعتبر من السلالات الإقليمية.

تقدم مالوبولسكا أيضًا شيئاً للنباتيين: قائمة المنتجات التقليدية التي تشمل سمك شبوط زاتورسكي، أيضًا في نسخته المدخنة، ويتم تربيته في زاتور منذ القرن الثاني عشر.

إن المنتج الذي لا جدال في مكانته الأولى في المطبخ المحلي هو الجبن الجبلي: أوستشيبك المدخن، وجبن الغنم المالح من بودهالي أو البوندر. يتم تحضير جميع أنواع الجبن من حليب الأغنام، على الرغم من أنه من المسموح به أيضًا إضافة شيء من حليب البقر. في كوفالوفا، بالقرب من توخوف، يمكن تجربة قطع من الجبن المجفف بالتنوع.

خبز أوفارزانيك



فواكه

لزراعة التفاح تاريخ عريق بشكل خاص في مالوبولسكا. ومن بين أنواعه، يحظى نوعا لاتسكا وراثشياخوفيتسكا بتقدير خاص. كذلك توت العليق اللذيذ (التوت الأحمر) من برزينا يحظى بشعبية كبيرة في بولندا والخارج، وأيضًا برقوق لوكوفيتسي (أو بالأحرى سوسكي سيخلونسكيا) والذي يُجفف بطريقة تقليدية في العديد من مدن مالوبولسكا. ومن بين الخضروات، تجدر الإشارة إلى فاصوليا يوحنا الجميل المزروعة في عدة بلدات تقع في وادي دونايتس والتي تتميز بنسبة عالية من المغنيسيوم.

قائمة المنتجات التقليدية مليئة أيضًا بالأطباق الجاهزة. ويهيمن كل من النوع الكراكوفي من البرشت الأحمر وحساء الدجاج البولندي على شوربات الطاولات البولندية بشكل أساسي، وهما شوربتان تطبخهما حتى يومنا هذا ربات البيوت من وادي رابا وفقًا لوصفة تقليدية. ويستمتع العديد من الذواقة أيضًا بمعجنات بير وغات لومنيثاناسكيا اللذيذة المحشية بالبطاطا المسلوقة والجبن أو البطاطا المخبوزة

والملفوف المحضر بالطريقة الجبلية. وبالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما يتم طهي أنواع مختلفة من المعكرونة في منطقة بودهالي – والمثال على ذلك هو نودلز «هالوسكي» التي يتم تقديمها للإفطار مع الحليب، وللغداء كإضافة للحوم، وللعشاء بشكل مقلي مع إضافات مختلفة. بالطبع، جميع الأطباق متبلّة بملح بوخنيا وفياليتشكا.

كما أن مطبخ مالوبولسكا غني بالحلويات، وأشهرها الكعك مع الجبن، والجبن اليورايسي والعصي أي البسكويت على شكل أصابع مغطاة ببذور الكراوية. كما يتم تقدير مربى الورد ومعلبات التفاح مع التوت الأزرق الغامق، ويستفاد منها للكعكات والحلويات واللحوم. وتحظى تربية النحل أيضًا بشعبية كبيرة في المنطقة. ويمكن تذوق العسل التقليدي، مثل عسل الغابات المتعدد الأزهار، من بودكسيارز أو عسل سوسكي المختر الذي يأتي من الأشجار الشوكية.

البير وغات





# #flydubaiwithme

## DXB – KRK – DXB

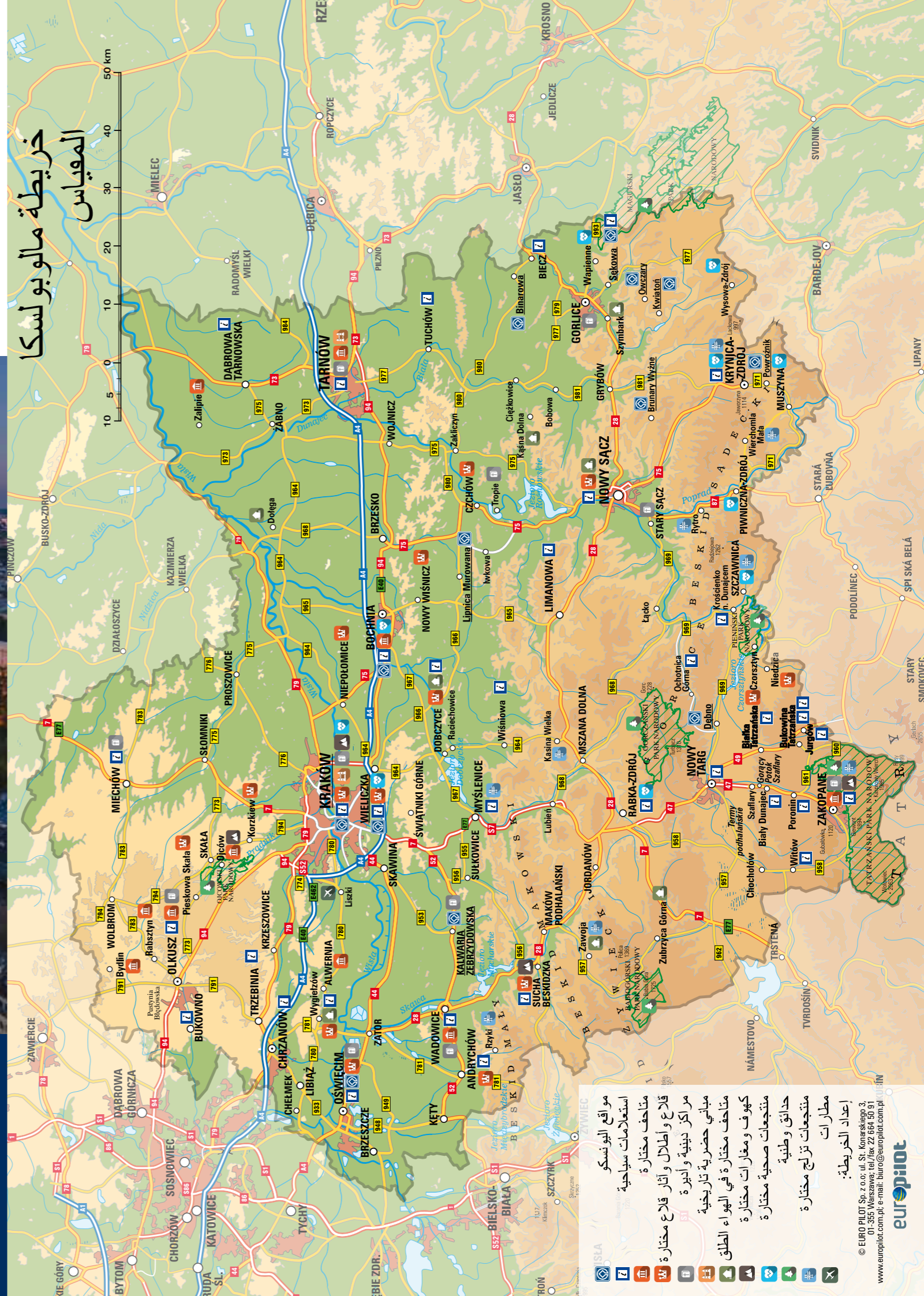
Up to 7 direct flights weekly from Dubai to Kraków with flydubai.



# Kraków

krakowairport.pl

flydubai.com



خريطة مالو بولسكا المعيار

- مواقع اليونسكو
- استعلامات سياحية
- متاحف مختارة
- قلاع وأطلال وآثار قلاع مختارة
- مراكز دينية وإديرة
- مباني حضرية تاريخية
- متاحف مختارة في الهواء الطلق
- كهوف ومغارات مختارة
- منتجعات صحية مختارة
- حدائق وطنية
- منتجعات تزلج مختارة
- مطارات
- إعداد الخريطة:

EURO PILOT Sp. z o.o. ul. St. Konarskiego 3.  
01-355 Warszawa; tel/fax 22 664 50 91  
www.europilot.com.pl; e-mail: biuro@europilot.com.pl





Małopolska Tourist Organisation