

Животворната сила на Странджа планина

Разположена в източната част на историко-географската област Тракия, Странджа планина се простира в най-югоизточния край на България и навлиза далеч навътре в Турция. Това я прави гранична за две държави и за два континента. Магична и мистична, планината не само пази историята и вярванията на местните жители, тя крие и още една тайна – оздравителния и релаксиращ ефект върху всеки от посетителите си.



Istranca Dağının Hayat Veren Gücü

Trakya'nın tarihi, coğrafi bölgesinin doğu kesiminde bulunan Istranca Dağı, Bulgaristan'ın güney doğu kesimine uzanır ve Türkiye topraklarının içlerine kadar girer. Bu onu iki ülke ve iki kıta için bir sınır yapar. Büyülü ve mistik olan dağ, yalnızca yerlilerin tarihini ve inançlarını korumakla kalmaz, aynı zamanda ziyaretçilerin üzerinde iyileştirici ve rahatlayıcı etkisiyle başka bir sırrı da gizler.

The life giving force of Strandzha Mountain

Located in the eastern part of the historical and geographical region of Thrace, Strandzha Mountain stretches in the southeastern part of Bulgaria and enters far into Turkey. This makes it a border for two countries and two continents. Magical and mystical, the mountain not only preserves the history and beliefs of the locals, it also hides another secret - the healing and relaxing effect on each of its visitors.



за лечение и профилактика.

Странджа планина има много предимства, които лесно могат да бъдат използвани като източник на здраве за всеки посетител и за регионално развитие и социален просперитет за

Странджа планина предлага отлични условия за климатично и водно лечение, които остават неизползвани. Проектът „Животворната сила на Странджа планина” има за цел да насочи вниманието към тези природни ресурси и да популяризира региона като предпочитано място за лечение и профилактика. Проектът се финансира от Европейския съюз, чрез Програма за трансгранично сътрудничество Интеррег-ИПП България—Турция 2014 – 2020. Партньорите по проекта – Сдружение с нестопанска цел „Хоризонти”, България и Одринската изследователска организация за трансгранични култури, Турция обединиха усилия, за да съберат информация за възможностите, които Странджа планина предлага за климатотерапия и оздравителет туризъм, да проучат обществените нагласи, да привлекат вниманието на учените, местните власти, бизнеса и потенциалните потребители, да стимулират развитието на региона като предпочитано място

местните жители. Необходимо е само те да бъдат изучени и оползотворени.



Istranca Dağı, sağlık amacıyla kullanılmayan iklimiyle ve su tedavisi imkanlarıyla mükemmel koşullar sunar. “Istranca dağının hayat veren gücü” projesinin amacı doğal kaynakların üzerine dikkat çekmeyi ve bölgeyi tercih edilen tedavi ve hastalıklardan koruma merkezi olarak tanıtmaktır. Proje Sınır Ötesi İşbirliği Programı İntereg – İPA Bulgaristan – Türkiye 2014 – 2020 aracılığıyla Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Proje ortakları kar amacı gütmeyen “Horizonti” Derneği ve Sınırötesi



Kültürleri Araştırma Derneği “ESKAD” Istranca Dağı'nın iklim tedavisi ve sağlık turizmi için sunduğu fırsatlar hakkında bilgi toplamak, halkın davranışlarını incelemek, bilim adamlarının, yerel makamların, işletmelerin ve potansiyel tüketicilerin dikkatini çekmek, bölgenin gelişimini tedavi için tercih edilen bir yer olarak teşvik etmede güçlerini birleştirdiler. Istranca Dağı'nın her ziyaretçi için ve bölgenin refahı için sağlık kaynağı olarak kolay kullanılabilen faydalı önceliği vardır. Sadece bunların üzerinde çalışılması ve kullanılması gerekir.

Strandzha Mountain offers excellent conditions for climatic and water treatment, which remain unused. The Strandzha Mountain Life-Giving Project aims to draw attention to these natural resources and to promote the region as a preferred place for treatment and prevention. The project is funded by the European Union through

the Cross-Border Cooperation Program Interreg-IPA Bulgaria Turkey 2014 - 2020. The project partners - non-profit association "Horizons" - Bulgaria and the Edirne Research Organization for Cross-Border Cultures have joined forces to gather information about the opportunities, which Strandzha Mountain offers for climatotherapy and health tourism, to study public attitudes, to attract the attention of scientists, local authorities, businesses and potential consumers, to stimulate the development of the region as a preferred place for treatment and prevention.

Strandzha Mountain has many benefits that can easily be used as a source of health for any visitor, and for regional development and social prosperity for locals. Only they need to be studied and utilized.



Разположението на Странджа между три морета – Черно, Бяло и Мраморно, на границата на Европа, Мала Азия и Средиземноморието, формира по-топлия и мек климат, в сравнение с други планински вериги.

Поради силното медитеранско влияние, странджанският климат има преходно – средиземноморски характер с доказан оздравителен и благоприятен ефект върху туристите, посещаващи региона. Тук промишлени замърсители няма.



Странджа е ниска планина с гъста растителност. Най-високият ѝ връх – Голяма Махиада /1031м/ се намира в турската част на планината. Най-високата точка на българска територия е връх Градище /709,6 м/. Според класациите за климатотерапия и медицинска биоклиматология, това я нарежда в нископланинската зона, чийто климат притежава изразено тонизиращо и

закаляващо действие и се използва с много добър ефект за лечебно – профилактични цели.



Istranca'nın Avrupa, Küçük Asya (Anadolu) sınırındaki üç deniz ; Karadeniz, Akdeniz, Marmara Denizi arasındaki konumu, diğer dağ sıralarına kıyasla daha sıcak ve ılımlı iklim oluşturur. Istranca ikliminin güçlü Akdeniz iklimi etkisi ve karakterine sahip olması nedeniyle, bölgeyi ziyaret eden turistler üzerinde kanıtlanmış iyileştirici ve faydalı olduğu bilinir. Burada endüstriyel kirlenme yoktur.

Istranca yoğun bitki örtüsüne sahip alçak bir dağdır. En yüksek zirvesi Mahya Dağı – (1031 m) Türkiye tarafında kalmaktadır. Bulgaristan tarafındaki en yüksek nokta Gradişte zirvesi – 709,6 m. İklim tedavisi ve tıbbi biyoklimatoloji sıralamalarına göre, bu onu iklimi belirgin ferahlatıcı ve güçlendirici etkiye sahip olan ve tedavi edici profilaktik amaçlar için çok iyi bir etkiyle kullanılan alçak dağ bölgesinde konumlandırır.

The location of Strandzha between three seas - Black, White and Marmara, on the border of Europe, Asia Minor and the Mediterranean, forms its warmer and milder climate, compared to other mountain ranges.

Due to the strong Mediterranean influence, the Strandzha climate has a transitional - Mediterranean character with a proven healing and beneficial effect on tourists visiting the region. There are no industrial pollutants here.

Strandzha is a low mountain with dense vegetation. Its highest peak - Golyama Mahiada /1031m/ is located in the Turkish part of the mountain. The highest point on Bulgarian territory is Gradishte



peak /709.6 m/. According to the rankings for climatotherapy and medical bioclimatology, this places it in the low mountain zone, whose climate has a pronounced tonic and hardening effect and is used with a very good effect for therapeutic and prophylactic purposes.



Химическият състав на въздуха е изследван. Доказано е, че той има изключително силно лечебно въздействие и профилактика върху белодробни заболявания, астма и други дихателни проблеми, както и върху някои форми на алергии. Районът е подходящ не само за профилактика, но и за долекуване на болни с белодробни заболявания. Възможни са всички форми на климатотерапията: хелиотерапия; терапия със слънчеви лъчи; аеротерапия; терапия с въздушни бани; таласотерапия; терапия с морска вода и водорасли; ароматерапия; терапия с билки и етерични масла; терапия в пещери. Развитата инфраструктура – десетки екопътеки, планински веломаршрути, хотели и къщи за гости са чудесна предпоставка за лечебен, оздравителен и релаксиращ туризъм.



Навanın kimyasal bileşimi incelendiğinde akciğer hastalıkları, astım ve diğer solunum problemlerinin yanı sıra bazı alerji türleri üzerinde son derece güçlü bir iyileştirici etkiye ve profilaksiye sahip olduğu kanıtlanmıştır. Bölgede sadece hastalıklardan korunma için değil, aynı zamanda akciğer hastalıkları olan hastaların tedavisi için de uygundur. Her türlü iklim terapisi mümkündür. Helyoterapi, güneş tedavisi, hava tedavisi, hava banyosu tedavisi, talasoterapi, deniz suyu ve yosun tedavisi, aroma terapi, otlar ve uçucu yağlarla terapi, mağaralarda terapi. Gelişmiş altyapı onlarca eko parkur, dağ bisikleti parkurları, oteller ve misafir evleri, şifa sağlık ve dinlendirici turizm için önemli bir ön koşuldur.





COVID 19. Вирусът върхлетя неочаквано, отне живота на мнозина, на други остави трудно лечими усложнения, най-вече на дихателната система. Перфектното място за долекуване е Странджа планина.

Целта на всяка климатотерапията е чрез подбор на климатична среда и определени фактори да се предизвикат

The chemical composition of the air has been studied. It has been proven to have an extremely strong therapeutic effect and prophylaxis on lung diseases, asthma and other respiratory problems, as well as on some forms of allergies. The area is suitable not only for prevention but also for the treatment of patients with lung diseases. All forms of climatotherapy are possible: heliotherapy; sun therapy; arotherapy; air bath therapy; thalassotherapy; seawater and algae therapy; aromatherapy; therapy with herbs and essential oils; therapy in caves. The developed infrastructure - dozens of eco-trails, mountain bike trails, hotels and guest houses are a great prerequisite for healing, health and relaxing tourism.

физиологични реакции на адаптация чрез закаляване и повишаване на защитно-приспособителните сили на организма. Тази цел се постига основно чрез извеждане на човека от обичайните климатични условия по местоживеене и използване новите на климатични фактори, съчетани с двигателен режим.

Химическият състав на въздуха в Странджа, значителното слънчево греене, възможностите за продължително пребиваване в високите околности осигуряват нужните условия на хората, търсещи следлечебна профилактика. Чистият въздух, маркираните маршрути за разходки и красивата природа на Странджа могат да я превърнат в дестинация за възстановяване след COVID 19.



Covid 19 virüsü beklenmedik bir şekilde ortaya çıktı ve birçok kişinin ölümüne neden oldu, Bazılarını ise solunum sistemi başta olmak üzere tedavi etmesi zor komplikasyonlarla baş başa bıraktı. Istranca Dağı ek tedavi için mükemmel bir yerdir. Herhangi iklim terapisinin amacı vücudun savunmasını güçlendirmek ve artırarak fizyolojik adaptasyon reaksiyonlarına neden olmak için iklim ortamının ve belirli faktörlerin seçilmesidir. Bu hedefe kişiyi ikamet yerindeki olağan iklim koşullarından uzaklaştırarak ve hareket rejimiyle birlikte yeni iklim faktörlerini kullanarak ulaşılır. Istranca'daki havanın kimyasal bileşimi, önemli güneş ışığı, yüksek alanlarda uzun süreli kalma olanakları, tedavi sonrası profilaksi arayanlar için gerekli koşulları sağlar. Temiz hava, işaretli yürüyüş yolları ve Istranca'nın güzel doğası, Covid 19 dan sonra onu iyileşme destinasyonu haline getirebilir.

COVID 19. The virus struck unexpectedly, took the lives of many, leaving others with difficult-to-treat complications, especially the respiratory system. The perfect place for additional treatment is Strandzha Mountain.

The purpose of any climatotherapy is through the selection of climatic environment and certain factors to cause physiological reactions of adaptation by hardening and increasing the protective and adaptive forces of the body. This goal is achieved mainly by removing the person from the usual climatic conditions at the place of residence and using the new climatic factors, combined with the motor regime.

The chemical composition of the air in Strandzha, the significant sunshine, the opportunities for long-term stay in the higher surroundings provide the necessary conditions for people seeking post-treatment prevention. The clean air, the marked walking routes and the beautiful nature of Strandzha can turn it into a destination for recovery after COVID 19.





Наричат лонгозните гори „Кислороден оазис”. Млади по произход – възникнали в края на ледниковия период, с вид на влажна тропическа джунгла, в световен мащаб лонгозните гори са много малко. В Европа, освен на Балканския полуостров, лонгози са частично запазени само на две места по долината на река Рона във Франция. Това ги прави изключително ценни.

Най-добре запазената лонгозна гора е край турския град Инеада, вилает Къркларели. Тя се счита за част от „Зеления пояс” на българо-турската граница. Инеада е разположен на брега на Черно море.. Недокоснатата природа е обявена от турското правителство за Национален парк през 2007 г.

Уникални са и крайречните лонгозни гори в долните течения на реките Ропотамо и Велека в българската част на Странджа планина.

Далеч от промишлени замърсители, лонгозните гори предлагат

прекрасни условия за климатотолечение в „Кислородния оазис” на Европа.

Longoz ormanları “Oksijen vahası”olarak adlandırılır . Genç buzul çağın sonunda oluşan nemli tropikal orman görünümüyle Dünya çapında longoz ormanları çok az sayıdadır. Avrupa’da Balkan yarımadası dışında longozlar Fransa’daki Rhone vadisi boyunca yalnız iki yerde korunmaktadır. Bu onları son derece değerli kılar.

En iyi korunmuş longoz ormanı Kırklareli iline bağlı İğneada kasabası yakınlarındadır. Bulgaristan Türkiye sınırındaki “yeşil kuşağın” bir parçası olarak kabul edilir. Karadeniz kıyısında bulunan İğneada el



değmemiş doğası Türkiye hükümeti tarafından 2007 yılında Milli Park ilan edilmiştir. Istranca Dağı’nın Bulgaristan kısmındaki Ropotamo ve Veleka nehirlerinin alt kısmındaki kıyılarındaki longoz ormanları da eşsizdir. Endüstriyel kirleticilerden uzakta longoz ormanları, Avrupa’nın “ Oksijen vahası” iklim tedavisi için harika koşullar sunar.

The long forests are called Strandzha Mountains are also "Oxygen Oasis". Young in origin - formed at the end of the ice age, with the appearance of a humid tropical jungle, there are very few long-growing forests worldwide. In Europe, apart from the Balkan Penin-

Strandzha Mountains are also unique. Away from industrial pollutants, long forests offer wonderful conditions for climate treatment in the "Oxygen Oasis" of Europe.



През 30-те години на миналия век районът на Малко Търново е бил предпочитано място за прекарване на летните месеци за жителите на Бургас, където, по това време, освен обичайното за големите градове замърсяване на въздуха, е била разпространена и

sula, longos are only partially preserved in two places along the Rhone Valley in France. This makes them extremely valuable.

The best preserved long forest is near the Turkish town of Ineada, Kırklareli province. It is considered part of the "Green Belt" on the Bulgarian-Turkish border. Ineada is located on the Black Sea coast. Untouched nature was declared a National Park by the Turkish government in 2007.

The riparian long forests in the lower reaches of the Ropotamo and Veleka rivers in the Bulgarian part of the





маларията. В следващите години полезните биоклиматични показатели на Странджанския регион са забравени. Едва във втората половина на миналия век са направени пълни изследвания на климата в планината. Доказано е, че той е подходящ за климатолечение на алергични и белодробни заболявания. Районът е обявен за планински климатичен курорт от местно значение през 1981 г., но това не успява да го превърне в популярен балнеоклиматичен курорт.

1930 larda Malko Tırново bölgesi yaz aylarında Burgas sakinleri için tatillerini geçirmek için gözde bir yerdi ve o zaman büyük şehirler olağan hava kirliliğine ek olarak sıtmanın yangın olduğu yerdi. Sonraki yıllarda Istaranca bölgesinin faydalı bioiklim göstergeleri

unutuldu. Sadece geçen yüzyılın ikinci yarısında dağlardaki iklimle ilgili tam çalışmalar yapıldı. Alerjik ve akciğer hastalıklarının iklim terapisinde uygun olduğu kanıtlandı. Bölge 1981 yılında yerel öneme sahip bir dağ iklim tedavisi dinlenme yeri olarak ilan edildi, ancak bu onu popüler bir iklim tedavi yerine dönüştüremedi.



In the 1930s, the region of Malko Tarnovo was a preferred place to spend the summer months for the residents of Burgas, where, at that time, in addition to the usual air pollution for large cities, malaria was widespread. In the following years the useful bioclimatic indicators of the Strandzha region were forgotten. Only in the second half of the last century were complete studies of the climate in the mountains made. It has been proven to be suitable for climatotherapy of allergic and lung diseases. The area was declared a mountain climate resort of local importance in 1981, but this failed to turn it into a popular spa resort.

Тези климатични особености позволяват провеждането на балнеолошко лечение през всички сезони. В района са обособени два микроклимата: предпланинско-морски и морски, всеки със съответните лечебни ефекти. Постоянно циркулира въздух с уникален аерозолен състав, богат на хидросониеви йони, йодни пари и флуор.

Лечебните качества на климата в крайбрежния район в съчетание с плажовете и морето са причина за обявяването на много от крайморските селища за климатични морски курорти.



Климатът в крайморските райони на Странджа планина се характеризира като средиземноморски, субтропичен влажен с мека, влажна зима и топло, сухо лято. Средните минимални и максимални температури са положителни през цялата година.





Stranca Dağı'nın kıyı bölgelerindeki iklim Akdeniz subtropikal nemlidir, kışlar ılıman ve nemli, yazlar sıcak ve kurak karakterdedir. Ortalama minimum ve maksimum sıcaklıklar yıl boyunca pozitiftir. Bu iklimsel özellikler her mevsim balneolojik tedavinin yapılmasına imkan verir. Bölgede iki mikro iklim vardır, dağ önü deniz ve sadece deniz. Her biri ayrı ayrı iyileştirici etkilere sahiptir. Hidroksonyum iyonları ve flor bakımından zengin benzersiz bir aerosol birleşimi ile sürekli dolaşan hava vardır

Sahil bölgesindeki iklimin iyileştirici özellikleri kumsallar ve denizle birlikte pek çok kıyı yerleşiminin iklimsel sahil tedavi yeri ilan edilmesinin sebebidir.

The climate in the coastal areas of Strandzha Mountain is characterized as Mediterranean, subtropical humid with mild, humid winters and warm, dry summers. The average minimum and maximum temperatures are positive throughout the year. These climatic features allow the conduct of balneological treatment in all seasons. There are two microclimates in the region: pre-mountain-sea and sea, each with the respective healing effects. Constantly circulating air with a unique aerosol composition, rich in hydroxonium ions, iodine vapor and fluorine.

The healing properties of the climate in the coastal area in combination with the beaches and the sea are the reason for declaring many of the coastal settlements as climatic seaside resorts.

Съчетанието на море и планина позволява на климатотерапията да включи крайбрежните райони на Странджа планина в четирите климатични комплекса за лечение и възстановяване:



термичен комплекс - въздейства върху терморегулационната, ендокринообменната, и дихателната и сърдечносъдовата системи;

актиничен комплекс - действа върху кожа, окислително-възстановителни процеси, имунна система, ендокринна система, хемокоагулация и др. при аерохелиотерапия;

аерохимичен комплекс – действа в крайморски климатични зони. Включва съдържанието на соли - йод, бром, хлор, калций, натрий, флуор, парциалното налягане на кислорода. Влияе върху дихателната система и кислородно транспортната система, чрез актив-

на и пасивна климатотерапия;

аероелектричен комплекс – включва съдържанието на положителните и отрицателните аеройони. Влияе върху хемопоеза и дихателна система, вегетативната нервна система и др., чрез активна и пасивна климатотерапия.



Deniz ve dağın birleşimi, iklim terapisinin tedavi ve rehabilitasyon için Istranca Dağı'nın kıyı bölgelerinin dört iklim kompleksine dahil etmesine olanak tanır;

termal kompleks – Termoregulasyon, endokrin değişimi, solunum ve kardiyovasküler sistemleri etkiler.



aktinik kompleks – Cilt redoks süreçleri, bağışıklık sistemi, endokrin sistemi, hemokoagülasyon v.s. üzerinde ve aerohelio terapide etkilidir.

aerokimyasal kompleks – Kıyı iklim bölgelerinde çalışır, tuzların içeriği – iyot, brom, klor, kalsiyum, sodyum flor, kısmi oksijen basıncı. Aktif ve pasif iklim tedavisiyle solunum sistemini olumlu etkiler.

Aeroelektrik kompleksi – Pozitif ve negatif hava iyonlarının içeriğini kapsar. Aktif ve pasif iklim terapi yoluyla hematopoez ve solunum sistemini, otonom sinir sistemini v.s. etkiler.

The combination of sea and mountain allows climato-therapy to include the coastal areas of Strandzha Mountain in the four climatic complexes for treatment and recovery:





thermal complex - affects the thermoregulatory, endocrine exchange, and respiratory and cardiovascular systems;

actinic complex - acts on the skin, redox processes, immune system, endocrine system, hemocoagulation, etc. in aeroheliotherapy;

aerochemical complex - operates in coastal climatic zones. Includes the content of salts - iodine, bromine, chlorine, calcium, sodium, fluorine, partial pressure of oxygen. Affects the respiratory system and oxygen transport system through active and passive climatotherapy;

aeroelectric complex - includes the content of positive and negative air ions. It affects the hematopoiesis and respiratory system, the autonomic nervous system, etc., through active and passive climatotherapy.



Климатични курорти в
Странджа планина, според
Решение № 153 от 24 февруари
2012 г. на Министерския съвет за
обявяване Списък на курортите в
Република България

**Климатични планински курорти
от местно значение**

• гр. Малко Търново, община
Малко Търново

• местност „Факъдере”, община
Средец
**Климатични морски курорти от
национално значение**

- гр. Ахтопол, община Царево
- Ваканционно селище „Дюни”, община Созопол
- гр. Китен, община Приморско
- Курортен комплекс „Международен младежки център „Приморско”, община Приморско
- гр. Приморско, община Приморско
- гр. Созопол, община Созопол
- гр. Царево, община Царево

**Климатични морски курорти от
местно значение**

- с. Лозенец, община Царево
- местността при устието на р. Ропотамо и около блато „Аркутино”
- община Приморско
- с. Синеморец, община Царево
- гр. Черноморец, община Созопол



Bulgaristan Cumhuriyetindeki
Klimsel tedavi merkezlerin
listelerinin duyurulması için
Bakanlar kurulunun 24 Şubat
2012 tarihli ve 153 sayılı kararı
uyarınca.

**Istranca dağındaki yerel öneme
sahip iklim tedavi merkezleri.**

- Malko Tırново kasabası, Malko Tırново Belediyesi
- “Fakıdere” mevkii, Sredets Belediyesi
- Ulusal çapta iklim deniz tedavi kompleksleri**
- Ahtopol kasabası – Tsarevo Belediyesi
- Tatil köyü “Düni” Sozopol Belediyesi
- Kiten kasabası – Primorsko Belediyesi
- Uluslararası gençlik merkezi tatil köyü “Primorsko”, Primorsko Belediyesi
- Primorsko kasabası, Primorsko Belediyesi
- Sozopol kasabası, Sozopol Belediyesi

- Tsarevo kasabası, Tsarevo Belediyesi

Yerel çapta iklim deniz tedavi kompleksleri

- Lozenets köyü, Tsarevo Belediyesi

- Ropotamo nehrinin denize döküldüğü mevkiide ve “Arkutino” bataklığı, Primorsko Belediyesi

- Sinemorets köyü, Tsarevo Belediyesi

- Çernomorets kasabası, Sozopol Belediyesi



Climatic seaside resorts of national importance

- town of Ahtopol, Tsarevo municipality

- Holiday village "Duni", Sozopol municipality

- Kiten, Primorsko municipality

- Resort complex "International Youth Center" Primorsko ", Primorsko municipality

- town of Primorsko, municipality of Primorsko

- town of Sozopol, municipality of Sozopol

- town of Tsarevo, municipality of Tsarevo

Climatic seaside resorts of local importance

- Lozenets village, Tsarevo municipality

- the area at the mouth of the Ropotamo River and around the Arkutino swamp

- municipality of Primorsko

- Sinemorets village, Tsarevo municipality

- town of Chernomorets, municipality of Sozopol



Climatic resorts in Strandzha Mountain, according to Decision № 153 of 24 February 2012 of the Council of Ministers for announcing List of resorts in the Republic of Bulgaria

Climatic mountain resorts of local importance

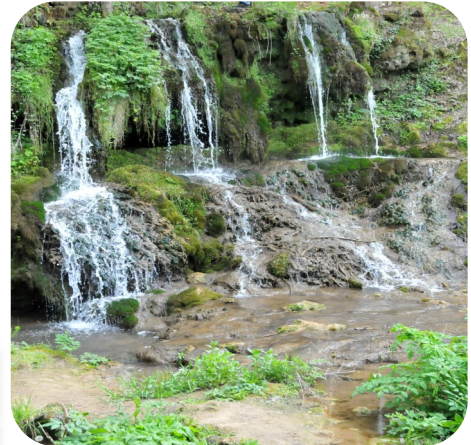
- town of Malko Tarnovo, municipality of Malko Tarnovo

- Fakudere locality, Sredets municipality



Легендите разказват, че водите на Странджа имат чудодейна сила. Местните хора вярват в това и посочват примери за изцерени хора и животни. Лекovitи извори и светилища има в почти всяко странджанско село. Днес, когато стресът и болестите връхлитат ненадейно, все повече хора търсят необичайно алтернативно излечение на места, за чието съществуване не са подозирали.

Efsaneye göre Istranca sularının mucizevi bir gücü olduğu söyleniyor. Yerli halk buna inanıyor ve iyileşmiş insan ve hayvanlardan örnekler veriyorlar. Istranca'nın hemen hemen her köyünde şifalı su kaynakları ve kutsal alanlar vardır. Günümüzde stres ve hastalık aniden ortaya çıktığında, giderek daha fazla insan, varlığından şüphelenmedikleri yerlerde alışılmadık alternatifler arıyorlar.



Legend has it that the waters of Strandzha have a miraculous power. Locals believe this and cite examples of healed people and animals. There are healing springs and sanctuaries in almost every village in Strandzha. Today, when stress and illness strike suddenly, more and more people are looking for unusual alternatives in places they did not suspect existed.



Според малкото направени научни изследвания лековитостта на водите в странджанските извори може да се дължи на специфичната геологическа структура на планината. Част от водните ресурси на планината са концентрирани в западния карстов регион, където са открити над 120 извора. Карстовите води са пресни, с ниска минерализация и в по-голямата си част са чисти, но според проучванията са силно уязвими от замърсяване. Лечебните свойства на водата на карстовите извори не са толкова добре проучени, но според популярните вярвания те имат феноменални лечебни качества

Въз основа на някои научни изследвания, Istranca изворите са богати на лечебни вещества. Според някои изследвания, изворите са богати на лечебни вещества. Според някои изследвания, изворите са богати на лечебни вещества.





the western karst region, where more than 120 springs have been discovered. Karst waters are fresh, low mineralization and mostly clean, but studies show that they are highly vulnerable to pollution. The healing properties of

сuları tatlıdır, düşük minerallidir ve çoğunlukla temizdir, ancak araştırmalar kirliliğe karşı oldukça savunmasız olduklarını göstermektedir. Karst kaynaklarının suyunun iyileştirici özellikleri çok iyi incelenmemiştir, ancak popüler inanışlara göre olağanüstü iyileştirici özelliklere sahiptirler.

the water of karst springs are not so well studied, but according to popular beliefs they have phenomenal healing properties.



According to the few scientific studies, the healing properties of the waters in the Strandzha springs may be due to the specific geological structure of the mountain. Part of the mountain's water resources are concentrated in

Особен интерес представляват карстовите извори при с. Младежко. По състав водата тук е изключително хидрокарбонатно-калциева с минерализация 0.5 г/л и обща твърдост 5.6 мг.екв/л. Счита се за лековита по отношение на опорно-двигателния апарат. Близко до селото и до реката са изградени басейни, в които студената вода се използва от почитателите на нетрадиционната медицина за лечение на болести на нервната система и сърдечносъдови заболявания най-вече през август месец. Славата на



вираве с лековита вода се носи от векове. Говорело се, че тя помага на хора и животни. Ако някой стопанин успеел да излекува с нея стадото си, то непременно дарявал на местните едно животно.



Of special interest are the karst springs near the village of Mladezhko. The composition of the water here is exclusively hydrocarbonate-calcium with a mineralization of 0.5 g / l and a total hardness of 5.6 mg.eq / l. It is considered to be healing in terms of the musculoskeletal system. Near the village and by the river are built pools in which cold water is used by fans of alternative medicine to treat diseases of the nervous system and cardiovascular disease, especially in August. The fame of the pools with healing water has been carried for centuries. It was said to help people and animals. If a farmer managed to cure his herd with it, he always donated an animal to the locals.

Mladejko köyü yakınlarındaki karstik kaynaklar özellikle ilgi çekicidir. Buradaki suyun bileşimi, mineralizasyonu 0,5 g / l ve toplam sertliği 5,6 mg.eq / l olan sadece hidrokarbonat kalsiyumdur. Eklem ve kas sistemi açısından iyileştirici olduğu düşünülmektedir. Köyün ve nehrin yakınında ,özellikle Ağustos ayında sinir sistemi ve kalp-damar hastalıklarını tedavi etmek için alternatif tıp hayranları tarafından soğuk su kullanılan havuzlar inşa edilmiştir. Şifalı suyu olan kaynakların ünü yüzyıllardır konuşulmakta, insanlara ve hayvanlara yardım ettiği söylenmektedir. Bir çiftçi sürüsünü şifalı su ile iyileştirmeyi başarırsa, mutlaka yerlilere bir hayvan bağışlar.





Сред най-популярните с лечебните си качества е водата в извора на тракийското светилище Индипасха, край местността Качул. Изследването на водата е установило, че структурата ѝ наподобява кристал, че е успяла да съхрани много от хилядолетните наслагвания, откъдето идва твърдостта ѝ. Предполага се, че водата на Индипасха има най-силни лечебни свойства върху имунната, сърдечно-съдовата, дихателната система, сетивата и костно-сетивния апарат, както и при някои видове тумори и анемии.

Ийлеştirici özellikleriyle en popüler olanları arasında Kaçul mevkii yakınlarındaki Trakya kutsal alanı Indipasha'nın kaynağındaki

sudur. Analizlerde suyun yapısının bir kristale benzediği, bin yıllık birikinti katmanlarının yoğunluğu sertliğini korumayı başardığı tespit edilmiştir. Indipasha suyunun bağışıklık, kalp damar, solunum, duyu ve eklem kas hastalıkları ile bazı tümör ve anemi türleri üzerinde en güçlü iyileştirci özelliklere sahip olduğuna inanılmaktadır.

Among the most popular with its healing properties is the water in the spring of the Thracian sanctuary Indipasha, near Kachul. The study of water found that its structure resembles a crystal, that it has managed to preserve many of the millennial deposits, whence its hardness. Indipasha water is believed to have the

strongest healing properties on the immune, cardiovascular, respiratory system, the senses and the musculoskeletal system, as well as in some types of tumors and anemia.



Аязмото "Живоприемний източник" край едноименния

голямобуковски манастир се счита за едно от най-лечебните места. Твърди се, че водите му са помогнали на болни от бъбреци и жлъчка, страдащи от проблеми на черния дроб и нервни заболявания. Водата лекува и очите. Свидетелствата разказват за многобройни излекувани, сред които чешкият учен д-р Петер Лехнер. Водата на аязмото го излекувала от мъчещо го от години хронично заболяване. За благодарност той дарил камбана на манастира "Св. Живоприемнен източник", където се намира изворът. През 1992 година тук пристигнал известният руски учен от московския център по народна медицина – Михаил Гейлер. Според него след Хималаите, това място е второ по така нареченото космическо засичане.

Golyamobukovo Manastır'ın yakınındaki kutsal pınar "Hayat veren kaynak", en iyileştirici yerlerden biri olarak kabul edilir. Sularının, safra kesesi, böbrek, karaciğer sorunları ve sinir hastalıklarına yardımcı olduğu söylenir. Su ayrıca gözleri de iyileştirir. Tanıklık edenlerden, Çek bilim adamı Dr. Peter Lechner ile birlikte çok sayıda iyileşmiş insanlar var. Kaynağın suyu onu yıllarca rahatsız eden kronik bir hastalıktan kurtarmıştır. Minnettarlıktan, pınarın bulunduğu "Aziz Hayat veren kaynak" manastırına bir çan bağışlamıştır. 1992'de Moskova Halk Hekimliği Merkezi'nden ünlü Rus bilim adamı Mikhail Geiler buraya gelmiştir. Ona göre burası Himalayalardan sonra sözde kozmik tespit etme yeri olarak bilinen ikinci yer.





The holy spring "Life-giving source" near the eponymous Golyamobukovo monastery is considered one of the most healing places. Its waters are said to have helped kidney and bile sufferers suffering from liver problems and nervous disorders. Water also heals the eyes. Testimonies tell of numerous healed people, including the Czech scientist Dr. Peter Lechner. The water of the spring cured him of a chronic disease that had plagued him for years. In gratitude, he donated a bell to the monastery "St. Life-giving source", where the spring is located. In 1992, the famous Russian scientist from the Moscow Center for Folk Medicine - Mikhail Geiler - arrived here. According to him, after the Himalayas, this place is the second in the so-called cosmic detection.

В с. Бръшлян, край параклиса на Св. Петка се намира необичайно лечебно аязмо. Твърди се, че водата е изследвана в лаборатория във Варна, която установила, че е годна за пиене. Местните вярват, че тя лекува язви, гастрити и незагиващи рани, но най-много помага при проблеми със зрението. Целебното аязмо обаче е само част от богатството на това място. Край параклиса се намира и безценно находище на лечебна жълта кал. Нейното приложение е основно при различни кожни заболявания. Разказват се множество случаи – още от стари времена, при които благодарение на тази кал, десетки страдащи са се избавили от упорития псориазис, екземи, и други кожни заболявания.





biçilmez bir şifalı sarı çamur birikintisi vardır. Başlıca uygulama çeşitli cilt hastalıklarındadır. Eski zamanlardan beri anlatılan çok sayıda iyileşen hastaların hikayeleri vardır. Bu çamur sayesinde onlarca hastanın inatçı sedef hastalığı, egzama ve diğer cilt hastalıklarından kurtulduğu söylenir.

Brashlyan köyünde, St. Petka Şapelinde alışılmadık bir şifa kaynağı vardır. Varna'daki bir laboratuvarında test edilen suyun içilebilir olduğu tespit edilmiştir. Yerliler ülseri, gastriti ve iyileşmeyen yaraları iyileştirdiğine inanırlar. En çok görme sorunlarına yardımcı olduğu bilinir. Ancak şifalı kaynak, bu yerin zenginliğinin yalnızca bir kısmıdır. Şapelin yakınında paha

In the village of Brashlyan, near the chapel of St. Petka has an unusual healing spring. It is alleged that the water was tested in a laboratory in Varna, which found it drinkable. Locals believe that it heals ulcers, gastritis and non-healing wounds, but most helps with vision problems. However, the healing spring is only part of the wealth of this place. Near the chapel is an in-

valuable deposit of healing yellow mud. Its application is mainly in various skin diseases. There are many cases - since ancient times, in which, thanks to this mud, dozens of sufferers have got rid of stubborn psoriasis, eczema, and other skin diseases.





Странджа е колкото позната, толкова и мистична – планината продължава да крие своите вековни лечебни тайни. За тях се говори в поверия, истории и легенди. И най-скептично настроените са склонни да опитат поне веднъж силата им. Усамотените магични места, които помагат на тялото и душата, няма как да бъдат открити случайно – реклама за тях няма, дори указателните табели са рядкост. Важно е, че са тук и ги има. И ако човек реши да избяга от градската суматоха, това е мястото, към което трябва да се отправи.

İstranca, ünlü olduđu kadar mistik bir dađdır, asırlık şifalı sırlarını gizlemeye devam etmektedir. İnançlarda, hikayelerde ve efsanelerde onlardan bahsedilir ve en şüpheli olanlar gücünü en az bir kez deneme eğilimindedir. Vücuda ve ruha yardım eden gözlerden uzak büyülü yerler tesadüfen bulunamaz, onlar için reklam yoktur, hatta işaretli tabelalar bile nadirdir.

Önemli olan, onlar burada ve varlar. Birileri şehrin karmaşasından kaçmaya karar verirse, gidilecek yer burasıdır.

Strandzha is as famous as it is mystical - the mountain continues to hide its centuries-old healing secrets. They are talked about in beliefs, stories and legends. And the most skeptical tend to try their strength at least once. The secluded magical places that help the body and soul cannot be discovered by chance - there is no advertising for them, even the signs are rare.

It is important that they are here and there they are. And if one decides to escape from the hustle and bustle of the city, this is the place to go.

ДОВЕРИЕТО В ЛЕЧЕБНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ НА ПЛАНИНАТА – НАД 50%

Партньорите по проект „Животворната сила на Странджа” проучиха популярността на планината като място за оздравителен туризъм. Изследването бе извършено чрез онлайн анкета, публикувана в четири български и четири турски информационни уебсайта. Своето мнение по темата изразиха общо 2433 души от двете страни на границата.

Над 50% от българите и над 42% от турците, включили се в допитването, твърдят, че са запознати с възможностите на планината за оздравителен туризъм. Едва между 12% и 13% от анкетираните не са се интересували от темата.

Над 65% от гласувалите смятат, че информацията за климатичните курорти в Странджа планина е недостатъчна. Популяризирането на възможностите на планината за развитие на здравен туризъм се оценява като недостатъчно или слабо и в двете страни – над 54% в Турция и над 50% в България.

Според популярните вярвания на местното население водата в изворите на планината има феноменални лечебни качества. Те не са добре проучени, което не пречи на хората да продължават да вярват в целебните им свойства. Общо над 65% от гласувалите декларират, че вярват в лечебната сила на изворите, които в миналото са били считани за чудодейни.

По-голямата част от анкетираните получават информация по темата от приятели и познати. На реклама и медии, включително и социалните, се доверяват едва около 22% от анкетираните.

Изследването установи, че от възможностите, които Странджа предлага за оздравителен туризъм, в България се интересуват предимно хора на възраст между 40 и 70 години, а в Турция - младежи на възраст до 20 години. И в двете страни интерес





към здравословното пребиваване в планината проявяват най-вече хората с висше образование.

Проучването имаше за цел събере и обобщи възгледите и желанието на хората да се доверят на лечебните и профилактични свойства на трансграничния регион. Странджа планина предлага отлични условия за климатично, а вероятно и за водолечение, които остават неизползвани. Една от целите на проекта „Животворната сила на Странджа планина” е да стимулира по-нататъшните изследвания на климата и водите в региона и да постави основи за развитие на здравен туризъм. През последните десетилетия един от най-популярните видове туризъм в Европа е лечебният. Климатичните курорти за превенция и възстановяване са все по-предпочитани. А изключителните характеристики на трансграничния регион на Странджа позволяват успешна комбинация от няколко вида туризъм - културен, еко, морски и лечебен.



DAĞIN İYİLEŞTİRME OLANAKLARINA GÜVEN %50'NİN ÜZERİNDE

“Istıranca'nın Hayat Veren Gücü” adlı projenin ortakları dağın sağlık turizmi için bir yer olarak popüleritesini inceledi. Anket, dört Bulgar ve dört Türk bilgilendirme sitesinde yayınlanan bir çevrim içi anket aracılığıyla gerçekleştirildi. Sınırın her iki tarafından toplam 2433 kişi onunla ilgili görüşlerini dile getirdi.

Bulgarların %50'den fazlası ve ankete katılan Türklerin %42'den fazlası dağın sağlık turizmi imkanlarına inandıklarını söylüyorlar. Katılımcıların sadece %12 ila %13'ünün konuyla ilgilenmedikleri görüldü.

Ankete katılanların %65'inden fazlası Istıranca Dağı'ndaki iklimsel tatil köyleri hakkındaki bilgilerin yetersiz olduğuna inanıyor.

Dağın dağlık turizminin yayınlştırma ve geliştirme imkanlarının her iki ülkede de yetersiz veya zayıf olarak değerlendiriyor. Türkiye'de %54'ün üzerinde ve Bulgaristan'da %50'nin üzerinde

Güzel araştırmalar yapılmamasına rağmen yerel halkın popüler ihtiyaçlarına göre dağın kaynaklarındaki su olağanüstü iyileştirici özelliklere sahiptir. Toplumda oylama yapanların %65'inden fazlası geçmişte mucizevi olarak kabul edilen kaynakların iyileştirici gücüne inandıklarını belirttiler.

Ankete katılanların çoğu konuyla ilgili bilgileri arkadaşlarından ve tanıdıklarından alıyor. Reklam,medya ve sosyal medya dahil olmak üzere, ankete katılanların sadece %22si güveniyor. Anket araştırması Istıranca'nın Bulgaristan'da sağlık turizmi için sunduğu fırsatların esas olarak 40 ile 70 yaşları arasında olanların ilgilendiği Türkiye'de ise 20 yaşına kadar olan gençlerin ilgilendiğini ortaya çıkardı. Her iki ülkede de üniversiteyi bitirmiş insanlar çoğunlukla dağlarda sağlıklı bir konaklamayla ilgileniyor.



Anket çalışması, sınır ötesi bölgenin tedavi edici ve profilaktik özelliklerine inanmaları ve güvenmeleri için insanların görüşlerini ve isteklerini bir araya getirmeyi ve özetleneni amaçladı. Istıranca Dağı iklim tedavisi ve muhtemelen kullanılmayan su terapisi için mükemmel koşullar

sunmaktadır. “Istranca Dağının Hayat Veren Gücü” adlı projenin hedeflerinden biri bölgede iklim ve su ile ilgili daha fazla araştırmayı teşvik etmek ve sağlık turizminin gelişmesinin temellerini atmaktır. Son yıllarda Avrupa’da en popüler turizm türlerinden biri sağlık turizmidir. Hastalıkları önleme ve iyileştirme için iklim tatil yerleri giderek daha fazla tercih edilmektedir. Istranca’nın sınır ötesi bölgesinin istisnat özellikleri çeşitli turizm türlerinin kültürel, eko, deniz ve tıp gibileri başarılı bir kombinasyona izin verir.

TRUST IN THE HEALING POSSIBILITIES OF THE MOUNTAIN - OVER 50%

The partners in the project "The life-giving power of Strandzha" studied the popularity of the mountain as a place for health tourism. The survey was conducted through an online survey published on four Bulgarian and four Turkish information websites. A total of 2,433 people from both sides of the border expressed their views on the topic.

Over 50% of Bulgarians and over 42% of Turks surveyed say they are aware of the mountain's opportunities for health tourism. Only between 12% and 13% of respondents were not interested in the topic.

Over 65% of voters believe that the information about the climatic resorts in Strandzha Mountain is insufficient. The popularization of the mountain's opportunities for health tourism development is assessed as insufficient or weak in both countries - over 54% in Turkey and over 50% in Bulgaria.

According to the popular beliefs of the local population, the water in the springs of the mountain has phenomenal healing properties. They are not well studied, which does not prevent people from continuing to believe in their healing properties. In total, more than 65% of voters said they



believed in the healing power of springs, which in the past were considered miraculous.

The majority of respondents receive information on the topic from friends and acquaintances. Advertising and media, including social media, are trusted by only about 22% of respondents.

The study found that the opportunities that Strandzha offers for health tourism in Bulgaria are mainly interested in people aged between 40 and 70 years, and in Turkey - young people up to 20 years. In both countries, people with higher education are mostly interested in a healthy stay in the mountains.

The study aimed to gather and summarize the views and desire of people to trust the therapeutic and prophylactic properties of the cross-border region. Strandzha Mountain offers excellent conditions for climate, and probably for hydrotherapy, which remain unused. One of the goals of the project "The life-giving force of Strandzha Mountain" is to stimulate further research on climate and water in the region and to lay the foundations for the development of health tourism. In recent decades, one of the most popular types of tourism in Europe is health tourism. Climate resorts for prevention and recovery are increasingly preferred. And the exceptional characteristics of the cross-border region of Strandzha allow a successful combination of several types of tourism - cultural, eco, sea and medical.

