





# Bir tuval bir de yağlı boya olsa...

Azerbaycan'daki Gabala şehri sağlık turizminin yükselen yıldızı. Dünyaca ünlü detoks merkezlerinin açıldığı Gabala, şelaleleri, Nohur Gölü, yemyeşil doğasıyla keşfedilmeyi bekliyor



## ● BURCU ALDINÇ

Sabah uyandığınızda pencereden gördüğünüz manzara hâlâ rüyadaymış hissi yaratıyor. Karşınızda Nohur Nehri pırl pırl parlıyor. Bu mevsimde her taraf karlı. Doğa tamamen beyaza bürünmüş.

Hemen arka tarafta Büyük Kafkas Dağları göz kırıyor. Bir tuval bir de yağlı boya olsa diyor insan. Hani dedi, tasayı unutturuyor, başka diyarları götürüyor dediğimiz yerler, anlar, manzavalar vardır ya işte onlardan birine götürüyor burası sizi. Nerede miyim? Bakü'nün yaklaşık 225 kilometre uzaklığındaki Gabala şehrinde...

Gabala'da ne işim mi var? Öyle demeyin dünya turizminde hem doğası hem turizm yatırımlarıyla yükselen bir şehir Gabala. Hem çok değil, kısa bir süre sonra İstanbul-Gabala direkt uçuşlar da başlayacak. Ama bu kez önce Bakü'ye uçuyoruz.

Bakü-Gabala arası yollar karlı kaplı ve buzlu. 225 kilometre yaklaşık beş

saat sürüyor. Sabah 08.30 gibi oteldeyiz. Ama gördüğümüz manzara karşısında yorgunluk nedir unutturuyor.

Kışın önemli bir kayak merkezi Gabala. Bahar aylarında ise gölde tekne gezintileri yapabileceğiniz, parklarda spor aktivitelerine katılabileceğiniz bir açık hava spor salonu gibi.

Sıcak su kaynakları da var bölge de buz gibi şelaleler de. Arkeolojik kalıntılar, modern fabrikalar da cabası. Hazır bu yıl Azerbaycan-Türkiye diplomatik ilişkilerinin 25. yılı iken gelin Gabala'ya koşu çıkalım. Bir chalet'i andıran lüks detoks otellerinde bedenimizi dinlendirirken muhteşem doğasında da ruhumuzu besleyelim.

## TARİH AÇISINDAN DA ZENGİN

Gabala ve çevresi tarih açısından da muazzam derincede zengin. Gabala Müzesi mutlaka görmeniz gereken yerlerden biri. Buraya birkaç saat ayrı manzara tavsiye ederim. Her adımda kürtürün ne kadar büyük bir heyecanla müzeyi kurdüğümü hissediyorsunuz. Zaman zaman karşınıza çıkan

seramiklerin renkleri sizi sizden alıyor. Bazen de eski arkeolojik kalıntıları izlerken ve bilgileri okurken tarihte kasa bir yolculuğa çıkıyoruz.

Müze gezintisi sonrası Eski Gabala olarak geçen bölgeye uğruyoruz. 2 bin 500 yıllık Kafkas mirasını bu kasabada bizzat görme şansını elde ediyoruz. İki nehrin; Gochalanchay ve Garochay'ın birleştiği yerde dramatik bir görüntü dikkat çekiyor.

## PARKLAR ÇOK ÖNEMLİ

Gabala'da parklar günlük hayatın önemli bir parçası. Özellikle bahar aylarında yemyeşil parklarda toplanmak bir gelenek olmuş. Uçurtma uçurtmalar, voleybol sahalarında maç yaparlar ya da tenis kortunda kapşanlara rastlamak mümkün oluyormuş. Bir de muhteşem Nohur Nehri'nde tekne gezintisi yapmak epey popüler.

Bölgede modern fabrikalar da var dedik. Vişne suyu burada çokça tüketiliyor. Bir de modern meyve suyu fabrikası var. Glan Hotel'in arkasında ise bir fastak işletme fabrikası bulun-

yor. Yakından geçerken ellerinde bardakla fındık, fındık satmaya çalışan çocuklara rastlıyormuşuz.

## DETOKS VE LÜKS OTEL MERKEZİ

Gabala'nın doğası gereği insanı dinginleştiren bir yönü var. Turizm yatırımcıları da bunu keşfetmiş olacak ki bölgeyi önemli bir detoks merkezi olarak yapılandırmaya karar vermiş. Bunlar arasında en yenisi anlık ayında açılan Chenot Palace Hotel. Antropoloji, felsefe, Çin tıbbi, psikoloji, biyoterji, bitkisel yollarla tedavi konularında eğitim alan Henri Chenot'un yöntemlerinin kullanıldığı otel doğa şelaleleriyle ünlü 26 hektarlık bir alana kurulmuş.

6 bin metrekareselik SPA'da -110 derecede üç dakikaya kadar beklediğiniz cryoterapi yöntemi, enerji masajları, ödem atmaya faydalı çamur banyoları ve dünyayı Norveç'ten yayılan ve bir çeşit fizyoterapi yöntemi olarak da kullanılan neuras terapi gibi yenilikler var. Personelin tamamına yakını Türkçe biliyor.

## Detoks yemekleri kursu



Chenot Palace'da dersiniz sağlıklı yemek pişirme kursuna da katılabiliyorsunuz. Bir saatlik kursta üç farklı yemek yapımını öğreniyorsunuz. Bu arada otelde günde üç kez yemek servisi yapılıyor. Güne meyve püresiyle başlıyorsunuz. Öğlen ve akşam yemekleri üç tabaktan oluşuyor ve ara yemeği seçiyorsunuz. Detoks yemeği deyince hemen burun kıvrmayın. Hepsi çok lezzetli ve fine-dining restoranlara yakışır yemekler. Örneğin dondurmalı-balkabaklı risotto, mantar soslu pirinç spağetti gibi yemekler servis ediliyor. Süt yerine Hindistan cevizi sütü, pirinç ya da soya sütü kullanılıyor. Yemekler uzundan elde edilen bir çeşit pekerle tatlandırılıyor. Günlük toplam 800 kalori yemek servisi ediliyor. Böylece formunuzu korurken doğa harikası bir şehri keşfetmenin de keyfine varıyorsunuz.

Uyarımlı Yemek servisi dışında hiçbir ekstra yemek alamıyorsunuz. Sadece 22.00'ye kadar açık detoks barından çay ya da taze meyve-sebzeye sultan içebilirsiniz. Kahve ihtiyacınız ise barley denilen arpa kahvesiyle gideriyorsunuz. Kokusu bildiğimiz kavurmuş kahve gibi. Tadı da hiç fena değil. Hatta düşünce internetten sipariş verdimimi ve artık kahve yerine arpa kahvesi içmeye başlayacağımı söyleyebilirim.

## Rengarenk pastiller

"Gabala'ya gelip de ne almalıym?" diye sorarsanız pastil almanızı tavsiye ederim. Zaten dönüş yolunda, yol kenarındaki tüm işletmelerin asbizi yuvarlak formdaki rengarenk pastiller insanı baştan çıkarıyor. Hele bir de detoks programına katıldığınızda kayıtsız kalıyorsunuz. Onun dışında çarşak-çömlek gibi seramik işlerinde de oldukça beşarlılar.