

# АЭРОФЛОТ

АЭРОФЛОТ 

БОРТОВОЙ ЖУРНАЛ МАРТ 2026 \ INFLIGHT MAGAZINE MARCH 2026

16+

## ТУРЦИЯ

В поисках утраченной  
Месопотамии

## ДУБАЙ

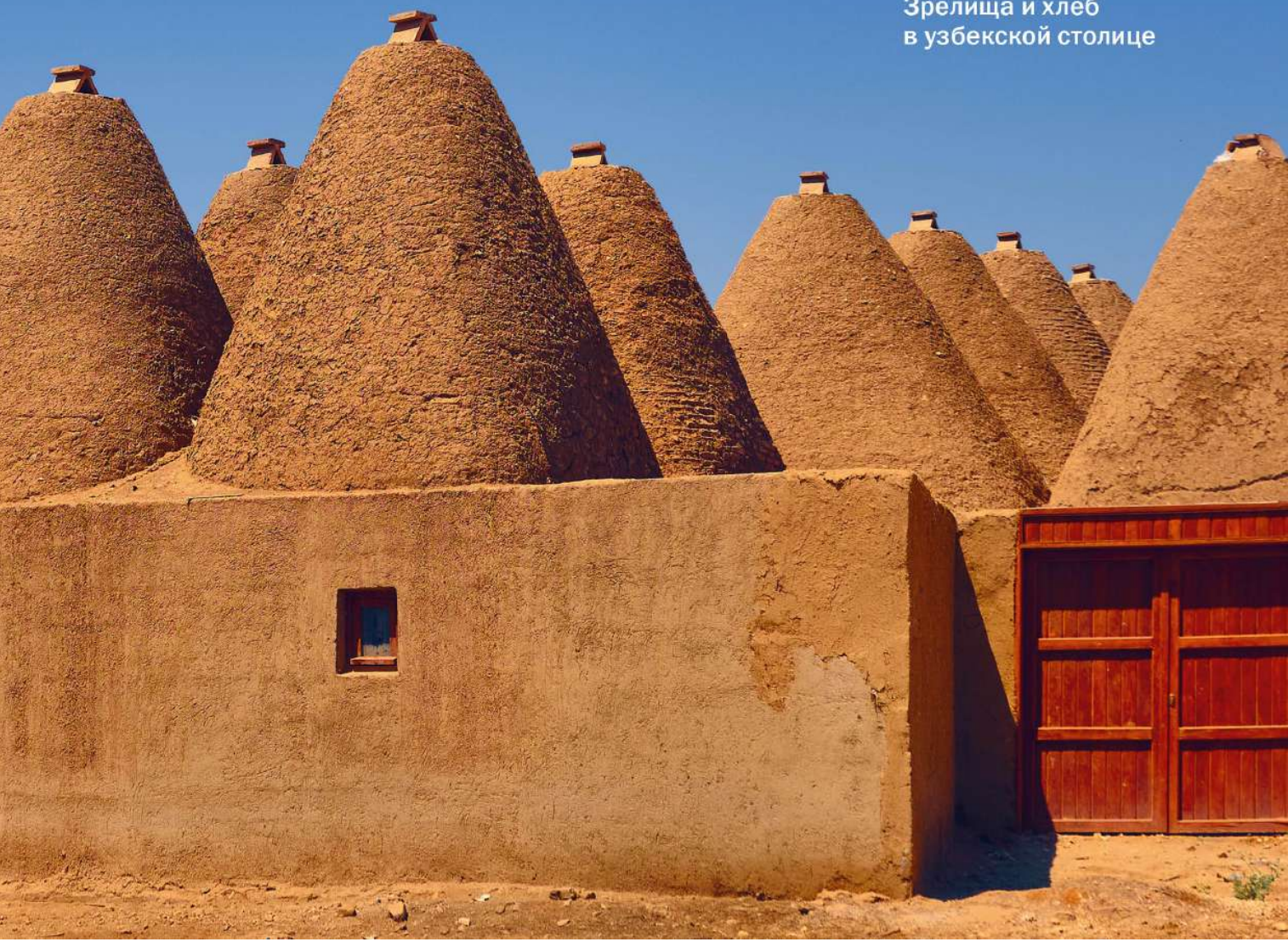
Гид от шефа по  
гастрономическому хабу

## АРКТИКА

Как уживаются белые  
медведи и люди

## ТАШКЕНТ

Зрелища и хлеб  
в узбекской столице



# Только спокойствие

В этом сезоне у **Chenot Palace Gabala** много хороших новостей, но главная – основательный «чекап» всей инфраструктуры: от садовых дорожек до номеров и спа

Даже ждать на ресепшене массажа или ванны с обертыванием в спа, сидя в мягком махровом халате с чашкой травяного чая, – особенный момент релакса и удовольствия, правда, недолгий. Собственно, до ужина постояльцам не имеет смысла вылезать из уютных халатов: день с утра до вечера распisan процедурами и уходами – чередой приятнейших моментов, посвященных исключительно себе.

Основа философии доктора Анри Шено, которой придерживаются в отеле, – сочетание принципов китайской медицины и последних достижений западной науки. Не лечение, а предотвращение

болезней: во-первых, эффективный детокс (диета плюс гидротерапия), а во-вторых, тотальный чекап на суперсовременном оборудовании под контролем врачей. Дальше – процедуры по персональным рекомендациям.

В этом году отель, которому исполняется 10 лет, и сам прошел «профилактический осмотр»: в двух бассейнах и хаммаме заменили мрамор, в номерах – обои, на дорожках – брусчатку. Но обновления коснулись не только внешнего вида: оборудовали площадку для мини-гольфа, где можно отточить удары или научиться азам игры с инструктором, по озеру теперь

скользят новые прогулочные катамараны и доски для сап-серфинга.

Если честно, программа выглядит как челлендж: как выжить на дневном рационе в 850 Ккал? Без животного белка? Но меню настолько разнообразно, а готовят здесь так вкусно, с фантастическими соусами и массой пряностей, что на второй день после обеда и ужина (полноценные три блюда, белые скатерти, изящные бокалы для воды) вопрос был снят: чувства голода нет. Легкий туман в голове и слабость – неизбежные спутники первых дней детокса – прекрасно снимаются гидромассажными ваннами с аромамаслами,

↓ 1



↓ 2



- 1 Архитектор Мишель Жуанне вписал здание отеля в дивный пейзаж Габалы между озером и кавказскими предгорьями. В этом году деревянный фасад полностью обновили
- 2 Ненавязчивая роскошь номеров: дуб, камень, медь, мрамор, природные оттенки. Плюс вид на озеро Нохур
- 3 Кататься на велосипедах или неспешно бродить по огромному парку стало еще приятнее: все 6 км прогулочных дорожек привели в идеальное состояние
- 4 Коррекционная тренировка *Neuras* с системой ремней и противовесов обеспечивает глубокую проработку мышц и стабилизацию кора
- 5 Детокс-диета неумотительна, меню изобретательно: соусы, специи и мастерство шефа творят чудеса



↑ 3

контрастными обертываниями с зеленой глиной, акупунктурным массажем по особой методике и иглокальванием.

На следующий день – биоэнергетическое обследование, оценка факторов стресса, интервальная гипоксическая терапия (она избавляет клетки от токсинов) и инфракрасная капсула (наоборот, насыщает клетки энергией). Из нового – фото-биомодуляция тела: воздействие световых волн определенной длины в зависимости от необходимости дает стимулирующий или ингибирующий эффект. Помогает снять воспаления, боль и мышечную усталость, улучшает кровообращение и сон, снижает оксидативный стресс.

↑ 4

И это только процедуры в медицинском блоке, а ведь есть еще заманчивые возможности отделения эстетики и косметологии.

В конце дня стоит сходить в криосауну. Пара минут при  $-110^{\circ}\text{C}$  – бустер для иммунитета и хорошая встряска для организма: выходишь свежим, полным энергии и готовым съесть тройную порцию овощей.

И вот впервые за много лет я перестала тревожно просыпаться за четверть часа до будильника. И даже проспала, причем такси в аэропорт! Сладко и с удовольствием – как школу. Слава богу, на ресепшене в *Chenot Palace Gabala* работают профессионалы. Позвонили, разбудили, и на самолет я не опоздала.

↑ 5

## ДЕТАЛИ

- В отеле 72 номера, три виллы, парк в 26 га, теннисный корт, крытый и открытый подогреваемые бассейны, вертолетная площадка.
- Спа-зона и медицинский центр с самым современным оборудованием занимают площадь 6000 м<sup>2</sup>.
- База детокса – диета по методу Шено: веганские блюда из продуктов с низким гликемическим индексом, отсутствие соли и напитков с содержанием кофеина.
- Рядом – Старая Габала и роскошки древней столицы Кавказской Албании, горнолыжный курорт Туфандаг и Шекинский дворец из Списка ЮНЕСКО.