

Tận hưởng hải trình  
**Đẳng Cấp**

(với **PHÒNG NGỦ**  
**VIEW BIỂN**  
CABIN OCEAN BALCONY

TRÊN SIÊU DU THUYỀN  
**SPECTRUM**  
OF THE SEAS

Khởi hành | Hàng không  
từ TP. HỒ CHÍ MINH | Vietnam Airlines

📍 **SINGAPORE - MALAYSIA - SINGAPORE**

**28.999.000đ** 5 NGÀY

(giá tour trọn gói - chưa giảm)

**GIẢM NGAY**  
**1 TRIỆU**

Khi mua  
tour sớm

☎ Liên hệ:

**0917 650 179 - 0916 466 268**

🌐 saigontourist.net 📘 saigontourist.sts

Quý độc giả, quý khách hàng thân mến,

Tháng 8 năm nay, Tổng Công ty Du lịch Sài Gòn (Saigontourist Group) tròn 48 tuổi, cột mốc ghi dấu một hành trình dài trên con đường phát triển, đồng hành cùng du lịch Việt Nam và Thành phố Hồ Chí Minh. Sự kiện nổi bật trong chuỗi hoạt động chào mừng 48 năm thành lập Saigontourist Group (01/8/1975 - 01/8/2023) chính là Giải Golf Saigontourist Group vì cộng đồng lần thứ 17 được tổ chức vào cuối tháng 7/2023, thể hiện tinh thần nhân văn và trách nhiệm xã hội hướng tới những hoàn cảnh không may, dễ bị tổn thương trong xã hội.

Thay lời tri ân khách hàng, dịp này Saigontourist Group tiếp tục thực hiện chương trình khuyến mãi lớn quý III năm 2023, với nhiều ưu đãi hấp dẫn trong các lĩnh vực dịch vụ lưu trú, ẩm thực, tiệc, hội nghị, lễ hành và giải trí, áp dụng trên phạm vi toàn quốc.

Với Hà Nội, mùa thu đến và đi một cách lặng lẽ, sâu lắng như một kẻ mộng mơ đang kiếm tìm những dấu lặng cổ xưa, hoài niệm về những rêu phong ngày cũ. Còn với Kyoto, thu là thời khắc mang đến cho du khách ấn tượng sâu đậm nhất, lúc cố đô của Nhật Bản ủ mình trong sắc đỏ lá phong, khiến lòng người dịu lại với nhịp sống chậm, khoan hòa và bình yên.

Những chuyến đi vào mùa thu không đơn thuần là ngắm cảnh mà còn là dịp để chúng ta thực hành dưỡng sinh, giữ cho thân - tâm ở trạng thái khỏe mạnh, thuận tự nhiên. Savour Vietnam gợi ý 6 điểm đến giúp bạn tận hưởng tối đa cái thanh cảnh của mùa thu, lại vừa có thể nuôi dưỡng tâm hồn.

Nếu muốn có những khám phá, trải nghiệm mới lạ về những vùng đất quen thuộc, bạn có thể thực hiện chuyến thám hiểm vào lòng một hang động mới ở Quảng Bình, ngắm cảnh thác tuyệt đẹp ở huyện vùng biên của tỉnh Quảng Trị, hay trekking xuyên rừng nguyên sinh ở đảo Phú Quốc. Cho những ai quan tâm đến nghệ thuật nhiếp ảnh, Savour Vietnam giới thiệu bộ sưu tập máy ảnh cổ độc đáo qua lời kể của một nhiếp ảnh gia từng trải qua nhiều thăng trầm trong sự nghiệp.

***Hân hạnh được đón tiếp quý khách đến với các cơ sở dịch vụ của Saigontourist Group trong kỳ du lịch mùa thu năm 2023!***



Dear readers, dear customers,

In August of this year, Saigontourist Holding Company (Saigontourist Group) turned 48 years old, a milestone marking our long journey of development, accompanying the tourism industry in Vietnam and Ho Chi Minh City. The most remarkable event in the series of activities to celebrate the 48th anniversary of Saigontourist Group (August 1, 1975 - August 1, 2023) is the 17th Saigontourist Group Golf Tournament for the community held at the end of July 2023, expressing the group's spirit of humanity and social responsibility towards the unfortunate and vulnerable people in our society.

To express our gratitude to our customers, on this occasion, Saigontourist Group continues to carry out a nationwide promotion program in the third quarter of 2023, with many attractive incentives in the fields of accommodation, cuisine, banquets, conferences, travel, and entertainment services.

For Hanoi, autumn comes and goes quietly and deeply like a dreamer seeking an ancient silence, a nostalgic feeling for those moss-covered days of old. As for Kyoto, autumn is the moment that offers visitors deep impressions of a time when the ancient capital of Japan is wrapped in red maple leaves, softening people's hearts with a slow, tranquil, and peaceful life.

Autumn trips are not just for sightseeing but also opportunities for us to practice a nourishing life, to keep our bodies and minds in a natural state of healthiness. Savour Vietnam suggests 6 destinations to help you make the most of the beautiful season of fall while satisfying your soul.

If you want to treat yourself to new discoveries and experiences in familiar destinations, you can make an expedition into the heart of a new cave in Quang Binh, admire the magnificent waterfall in the border district of Quang Tri province, or trek through the primeval forest on Phu Quoc island. For those who are interested in the art of photography, Savour Vietnam presents a unique collection of antique cameras through the narration of a photographer who has experienced many ups and downs throughout his career.

***It is our pleasure to welcome you to Saigontourist Group's service facilities during your autumn trip in 2023!***

**Phạm Huy Bình**  
Chủ tịch Hội đồng Thành viên  
Chairman of Saigontourist Group



# SAVOUR VIETNAM

## Ấn phẩm của Saigontourist Group - Autumn 2023

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng Biên tập

**ĐINH THỊ THANH THỦY**

Biên tập

**CAO BÁ ĐỊNH**

Biên dịch

**TRANG AMI - ANDREW SWANSON**

Sửa bản in

**BÍCH THÚY**

Thiết kế bìa và Trình bày

**ĐÔNG HUỖNH**

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

ĐT: (028) 38225340 - 38296764 - 38247225 - Fax: 84.28.38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Sách online: www.nxbhcm.com.vn / Ebook: www.sachweb.vn

**NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1**

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM - ĐT: (028) 38 256 804

**NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2**

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q.4, TP.HCM - ĐT: (028) 39 433 868

**NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 3**

88 - 90 Ký Con, P. Nguyễn Thái Bình, Q.1, TP.HCM - ĐT: (028) 38216009

**GIAN HÀNG M01- ĐƯỜNG SÁCH TP.HCM**

Đường Nguyễn Văn Bình, Q.1, TP.HCM - ĐT: (028) 3823 8191

Thực hiện liên kết:

**CÔNG TY CỔ PHẦN TRUYỀN THÔNG MINH SG**

Địa chỉ: Tầng 4, tòa nhà HP, 60 Nguyễn Văn Thủ, Phường Đa Kao, Quận 1, TP.HCM

ĐT: (028) 6685 6463 - Fax: (028) 3910 0788

Email: info@minhsg.com.vn

**SAVOUR VIETNAM**

Ấn phẩm của Tổng Công ty Du lịch Sài Gòn (Saigontourist Group)

Địa chỉ: 23 Lê Lợi, Quận 1, TP.HCM - ĐT: 028.3822 5887 - Fax: 028.3829 1026

Email: info@saigontourist.com.vn

Website: www.saigontourist.com.vn

Chủ biên:

**NGUYỄN TIẾN ĐẠT**

Giám đốc Kinh doanh & Tiếp thị Saigontourist Group

Trưởng Ban biên soạn:

**TRẦN VĂN THƯỜNG**

In lần thứ nhất, số lượng 4.900 cuốn, khổ 21cm x 28,5cm tại Công ty TNHH In Ấn Tín Long

Địa chỉ: 279/2 Huỳnh Văn Bánh, Phường 11, Quận Phú Nhuận, TP.HCM

XNĐKXB: 2319-2023/CXBIPH/09-178/THTPHCM

QĐXB số: 475/QĐ-THTPHCM-2023 ngày 17/07/2023

ISBN: 978-604-312-870-3

In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2023

\*\*\*\*\*

Savour Vietnam, ấn phẩm song ngữ Việt - Anh, do Saigontourist Group phát hành miễn phí, mỗi quý một số.

\*\*\*\*\*

Ấn phẩm Savour Vietnam hiện có mặt tại hơn 100 đơn vị khách sạn, khu nghỉ dưỡng, công ty lữ hành, nhà hàng, khu giải trí, sân golf, trường đào tạo du lịch, trung tâm hội thảo, hội nghị... thuộc hệ thống Saigontourist Group; các đối tác của Saigontourist Group và tại các sự kiện - hội chợ du lịch trong nước và quốc tế.



Ảnh bìa: Mùa hoài niệm

Cover: Autumn, Season of Nostalgia

Location: Thạch Thất, Hà Nội

Photo: Nguyen Xuan Chinh

## KÝ SỰ ẢNH / PHOTO ESSAY

- 8 Hà Nội, mùa hoài niệm
- 13 Hanoi, Season of Nostalgia

## KHÁM PHÁ / DISCOVERY

- 18 Khám phá “ngôi sao mới” ở “vương quốc hang động”
- 22 Discover the “New Star” in the “Cave Kingdom”
- 26 Miền đất lửa mát lành
- 30 Coolness in the “Land of Fire”
- 66 Biển trời Bình - Yên
- 71 Peaceful Sea and Sky of Bình Định and Phú Yên
- 105 Kyoto: Dưới tầng cây lá đỏ, tôi tìm lại bình yên
- 110 Kyoto: Under Red Leaves, I Find Peace Again
- 114 Georgia, điểm dừng chân mê hoặc trên “Con đường tơ lụa”
- 120 Georgia, an Enchanting Stop on the “Silk Road”

## TƯ VẤN / TRAVEL TIPS

- 36 Mùa thu và những chuyến đi nuôi dưỡng tâm hồn
- 41 Autumn and the Journeys That Nourish the Soul

## VỊ NGON / CUISINE

- 46 Khám phá hương vị miền nhiệt đới
- 50 Discover Tropical Flavors

## KHUYẾN MÃI / SPECIAL PROMOTIONS

- 54 Chương trình khuyến mãi đặc biệt của Saigontourist Group - Quý III năm 2023
- 55 Saigontourist Group's Special Promotions - Quarter III, 2023

## NGÔI NHÀ THỨ HAI / HOME AWAY FROM HOME

- 60 Tận hưởng kỳ nghỉ yên tĩnh tại khu nghỉ dưỡng Sài Gòn - Ba Bể
- 63 Enjoy a Tranquil Stay at Saigon - Ba Be Resort

## TRẢI NGHIỆM / MY JOURNEY

- 76 Một Phú Quốc khác khi không trải nghiệm biển
- 80 Another Phu Quoc Without Experiencing the Sea

## NGHỆ THUẬT / ART

- 84 “Cô Ba Sài Gòn” và bộ sưu tập máy ảnh cổ
- 89 “Miss Saigon” and a Collection of Antique Cameras

## VĂN HÓA / CULTURE

- 94 Thú chơi gốm sứ Biên Hòa
- 97 Bien Hoa Pottery Collecting is an Art
- 100 Độc đáo lễ cầu tự của người Chăm Ninh Thuận
- 103 Unique Fertility Prayer of the Cham People in Ninh Thuan

## TIN ẢNH / FLASH! FLASH!

- 126 Saigontourist Group đồng tổ chức hai sự kiện quảng bá điểm đến Việt Nam tại Nhật Bản
- 127 Saigontourist Group Co-organized Two Events Promoting Vietnamese Destinations in Japan

## GIỚI THIỆU / PROFILE

- 128 Hệ thống Saigontourist Group / Our Network





18



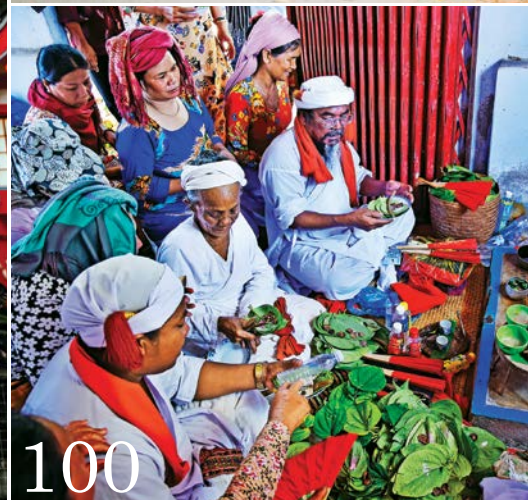
66



105



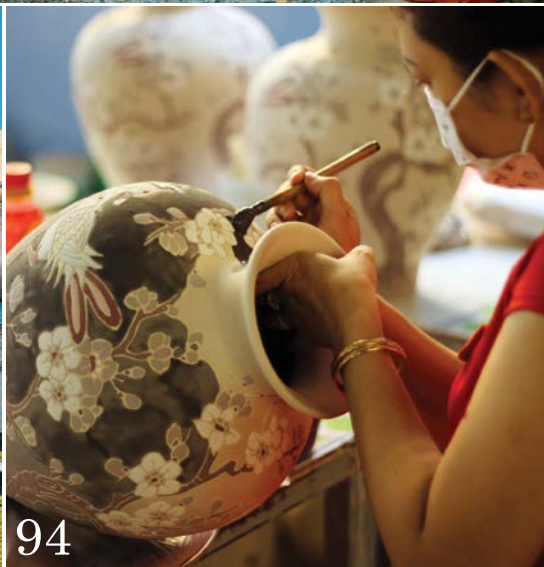
8



100



114



94



84



# Hà Nội

## mùa hoài niệm

Trong bốn mùa xuân, hạ, thu, đông, cứ gì nhân gian lại hân hoan đón chờ và mở rộng lòng yêu thương mùa thu đến thế? Mùa thu không đông lạnh như cô gái dậy thì, không nồng nhiệt, sôi nổi như mùa hạ nắng vàng rực rỡ. Mùa thu dịu dàng, nhẹ nhàng, sâu lắng như một kẻ mộng mơ, lặng lẽ kiếm tìm những dấu lặng cổ xưa, hoài niệm về những rêu phong ngày cũ.

Bài **HÀ VƯỢNG**  
Ảnh **NGUYỄN XUÂN CHÍNH**





Bức tranh mùa  
thụ Hà Nội lung linh,  
gợi nhớ, gợi thương  
mê đắm hồn người.

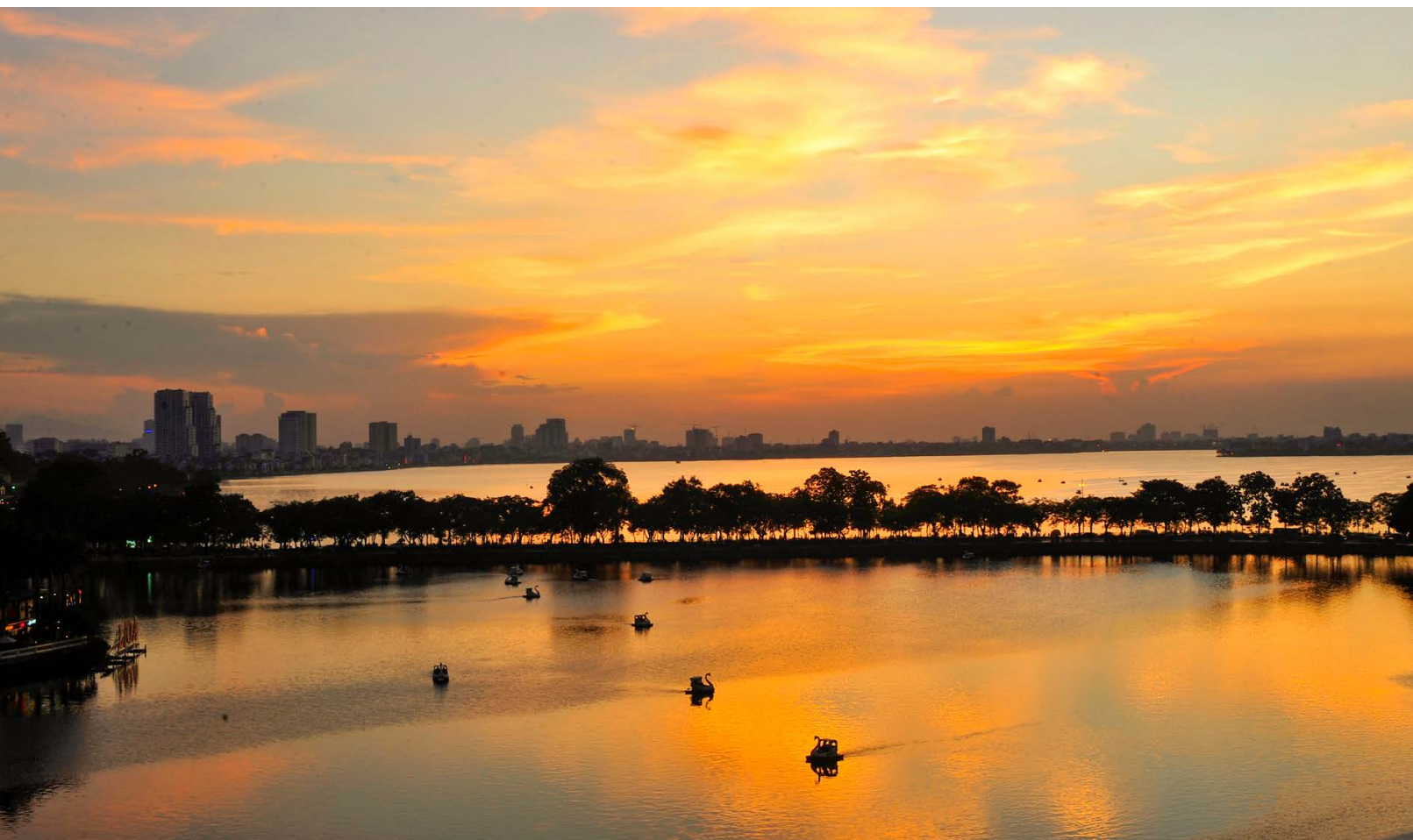


Những ca từ trong nhạc phẩm “Nhớ mùa thu Hà Nội” của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn phát ra từ chiếc máy cassette cũ khiến những ai yêu Hà Nội không khỏi băng khuâng, xao động. “Hà Nội mùa thu, cây cơm nguội vàng, cây bàng lá đỏ, nằm kề bên nhau, phố xưa nhà cổ, mái ngói thâm nâu...”.

Đẹp lắm là mùa thu Hà Nội! Mùa thu rón rén đi qua những con phố cổ kính, trầm mặc, những bức tường thành phơi mình dưới cái nắng vàng ươm không đủ làm se chiếc lá rụng xuống nửa ngày buông mình theo cánh gió. Thu Hà Nội luyến ái, tình tự như những nốt nhạc trầm xuyên xao lòng người. Mối nắng vàng và gió hao hao lùa qua ngõ phố đó thôi cũng làm cho bức tranh mùa thu thêm lung linh, gợi nhớ, gợi thương mê đắm hồn người.



*Mùa thu Hà Nội bao giờ cũng thế, đến và đi đều rất lặng lẽ.*







Hà Nội những ngày đầu tháng mười chợt trở gió, đầy đặn những tiếng mưa đêm tí tách khiến cơn lạnh lẽo cuối thu càng trở nên buồn lòng người hơn bao giờ hết. Tháng chín đã nhường lại một nỗi dùng dằng hoa sữa nồng nàn rất đặc trưng ở đất thủ đô. Phải là một đêm tĩnh lặng và tinh khiết như thế mới cảm nhận được từng đợt lạnh run rẩy của những cơn gió rất giống cái lạnh đầu đông. Cái lạnh khiến bàn tay tìm siết bàn tay, bờ vai kiếm tìm bờ vai... để hơi ấm xua đi sự vô vị, nhạt nhẽo đời thường.



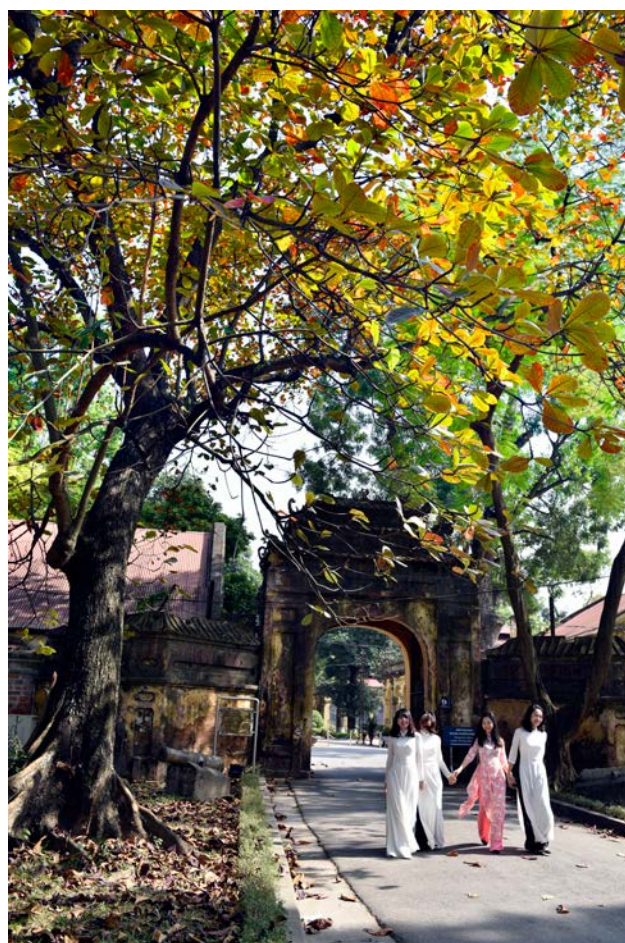
Mùa thu bao giờ cũng thế, đến hay đi đều rất lặng lẽ và để lại dư âm thấm dần trong tâm cảm con người. Chút gió hiu hắt, cơn nắng nhạt màu vương vãi xuống đường, đợt lá vàng úa rụng đầy sân, sự lắng lơ mưa nắng của đất trời, chút nhớ nhung của những kẻ sống xa nhà, chút băng khuâng của những kẻ mới yêu, chút bồi hồi của những ai đã đi qua cái buổi đầu tiên rung động... Tất cả làm nên một cảm giác quá đỗi dịu dàng đến ngay tại giây phút thưởng thức nó cũng thấy nuối tiếc nếu nó vụt mất.





Đêm cuối thu bao giờ cũng vô thức, con người trong niềm mơ màng hư ảo, thật đượm buồn, thật quyến rũ. Từ khi ta biết nhận thức về thời gian, không gian, những đêm trời trở gió buốt lạnh cứ như thể đã thành quy luật riêng cho sự tĩnh lặng chiếm lấy ưu thế, đường phố thanh bình, quê nhà yên ả. Mỗi khoảnh khắc, thời gian như những giọt nước trong veo rơi vào thình không, không ai nắm được trọn vẹn mùi vị của nó, chỉ phảng phất và thật mơ hồ... nhưng có sức hút đến kỳ lạ.

Mùa thu làm ta chợt thấy lòng mình nao nao, chút nhớ, chút thương, chút vấn vương kỷ niệm xưa, nơi tình yêu bắt đầu. Khoảnh khắc này, tản mạn một chút giao mùa. 🌼





# Ha Noi

## *Season of Nostalgia*

Throughout the four seasons of spring, summer, autumn, and winter, why does the world wait with such joy and adoration for autumn? Autumn is not as temperamental as a teenage girl, not as passionate and vibrant as a bright golden summer. Autumn is soft, gentle, deep like a dreamer, quietly searching for an ancient silence, nostalgic for the moss-covered days of old.

*Text* HA VUONG  
*Photos* NGUYEN XUAN CHINH

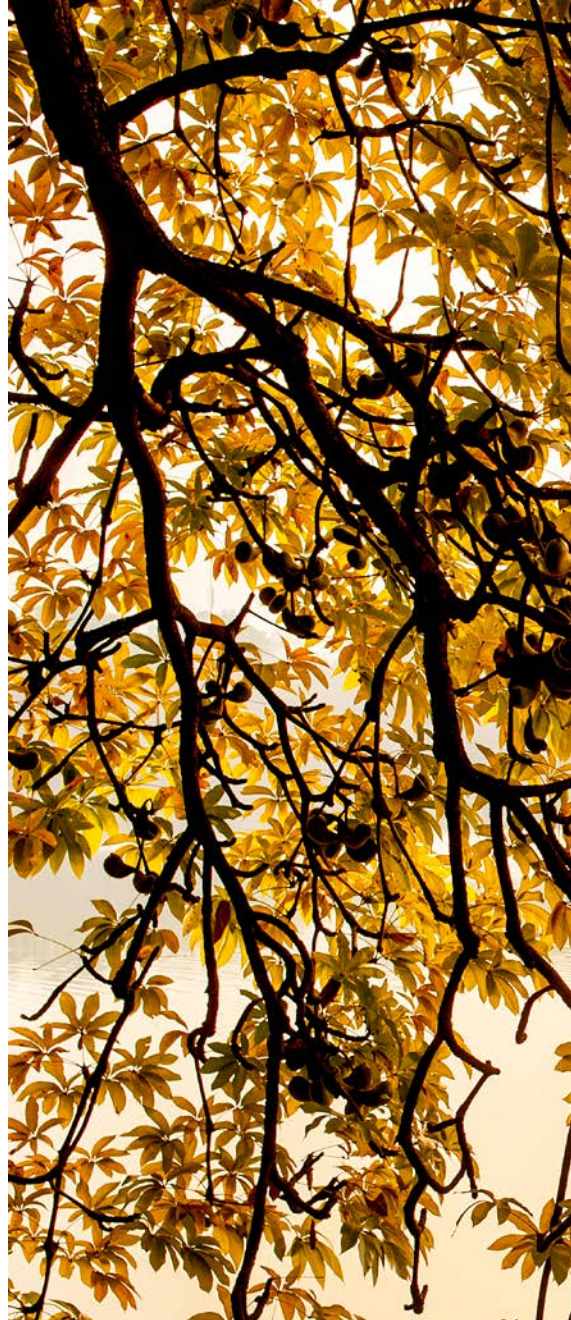
*The autumn portrait more shimmering and meaningful, infatuating people's souls.*





## PHOTO ESSAY

The lyrics in the song “Nho mua thu Ha Noi” (Remembering the Autumn of Hanoi) by prolific musician Trinh Cong Son echo out from an old cassette player, moving those who love Hanoi with a sense of longing. “Hanoi in autumn, yellow hackberry, red-leaf almond trees, nestled next to each other are old streets with old houses under dark brown tiled roofs...”



Hanoi in autumn is so magnificent! Autumn slips through the tranquil ancient streets, over the city walls that bask under the gilded sunlight as a light wind loosens wobbly leaves. Autumn in Hanoi is full of love and just as romantic as a heart-fluttering musical note. Glimmering rays of light and a gentle breeze sweep through alleyways creating an autumn portrait more shimmering and meaningful that infatuates people's souls.







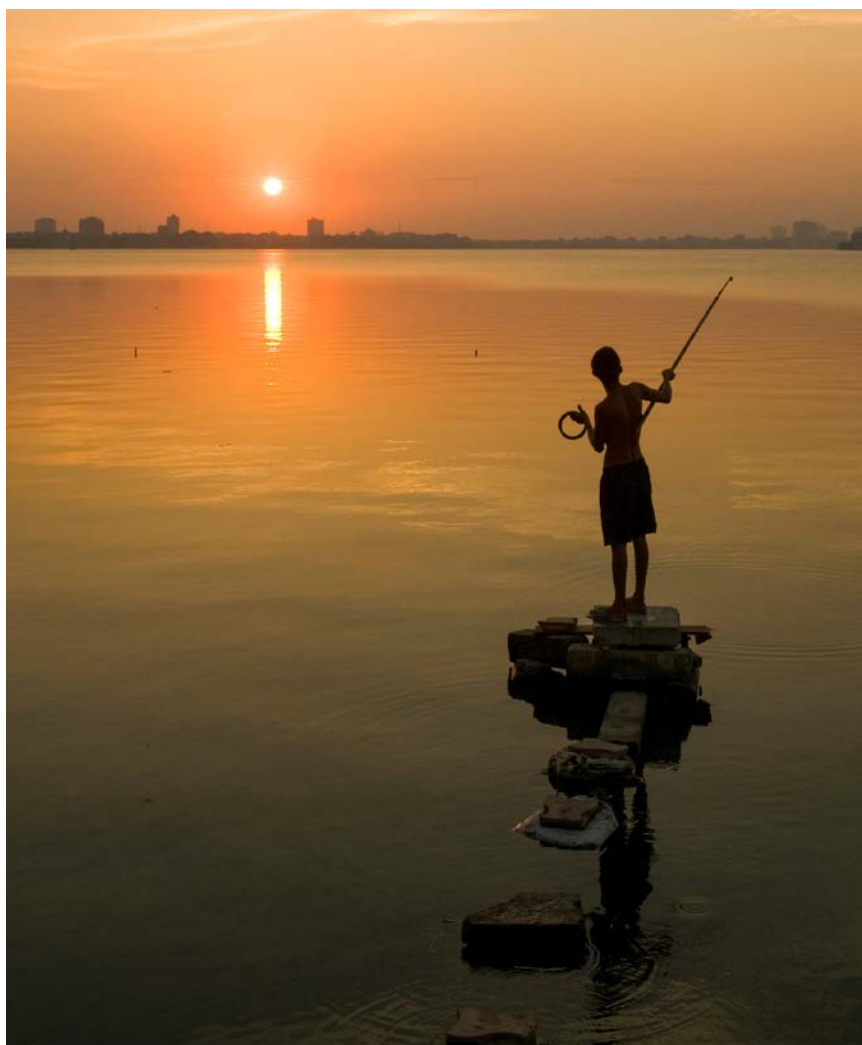
*Autumn in Hanoi is always like that,  
arriving and departing quietly.*



Hanoi in the early days of October suddenly turns blustery, filled with the white noise of rain at night, rendering the coldness of late autumn gloomier than ever. September has ceded the passionate smell of blackboard trees, a typical aroma of the capital. It must be such a quiet and pure night to feel the shivering winds reminiscent of an early winter chill. The cold makes one's hand seek to squeeze the hand of another, the shoulders seek for their beloved's shoulders... so that the warmth dispels these bland and tasteless days.



## PHOTO ESSAY



Autumn has always been that way, arriving or departing quietly, leaving a lasting resonance in our emotions. A subtle breeze, fading sunlight scattered on the road, a wave of faint leaves drifting in the yard, the skittish weather of sky and earth, the nostalgia of those who live far from home, the doubtful feeling of those who have just fallen in love, a dash of wistful emotions from those who have experienced that first afternoon... It all makes for a feeling so tender that in the moment of enjoying it, one can also feel regret as if it has already departed.







Late autumn nights are always unconscious, people are swept up in a dreamy fantasy with a bit of charming sorrow. Since we are aware of the perceptions of time and space, those nights when the wind and cold arrive, as if it has become a rule for silence to prevail, the streets become peaceful, and our hometown is so quiet. At every moment, time is akin to pure drops of water falling into the ether, no one can taste its full flavor, it is just subtle and vague... but strangely attractive.

Autumn brings a sudden flutter to our hearts, slight feelings of nostalgia, of love, of lingering old memories, where those loves began. At this moment, one just wants to note the change of the season. 🌼



# Khám phá “ngôi sao mới” ở “vương quốc hang động”

Ngoài hệ thống hang động Phong Nha, Sơn Đoòng và động Thiên Đường đã quá quen thuộc, xứ sở hang động Quảng Bình còn có hang Chà Lòi, hang động khá hoang sơ ở xã Ngân Thủy, huyện Lệ Thủy, mới được đưa vào phục vụ du khách từ năm 2019.

Bài **DƯƠNG TRẦN**  
Ảnh **TVT, NETIN TRAVEL**

**H**ang Chà Lòi độc đáo ở chỗ vừa là hang khô, vừa là hang nước, với chiều dài đã được khám phá tổng cộng khoảng 4 km. Hiện đơn vị tổ chức tour thám hiểm hang Chà Lòi khai thác cung đường đi dài 3 km dành phục vụ du khách.

Về tên gọi khá ngộ nghĩnh của hang, anh Hoàng Tấn Việt, người hướng dẫn tour này, giải thích: Trước đây, hang Chà Lòi được người dân địa phương gọi là hang Ông Giáp, hang Đại Tướng hoặc hang Văn Công, vì vào thời chiến tranh, Đại tướng Võ Nguyên Giáp từng có dịp vào hang thăm bộ đội. Trong hang có một khối thạch nhũ

trông giống tượng bán thân một người, và với lòng tôn kính vị tướng tài ba, người dân huyện Lệ Thủy quê ông đã gọi tên là hang Đại Tướng. Trong hang cũng có một sân khấu dã chiến để các đội văn công biểu diễn văn nghệ nên gọi là hang Văn Công.

Còn tên gọi hang Chà Lòi xuất phát từ cách nói vui của người dân





địa phương là đi hang này phải “Chà” và “Lòn” (cúi lòn). Đến lượt người đồng bào Bru Vân Kiều trong vùng dọc trại thành “Chà Lòi”, lâu dần đã thành tên gọi phổ biến của hang.

Vượt qua chặng đường gần 50 km từ trung tâm thành phố Đồng Hới theo đường Hồ Chí Minh, du khách dừng chân tại điểm tập kết

là nhà của một người đồng bào Bru Vân Kiều, chị Hồ Thị Hương, ở bản Còi thuộc xã Ngàn Thủy, huyện Lệ Thủy. Cùng tham gia chuyến đi hôm đó còn có hai người nước ngoài quốc tịch Slovakia. Họ cho biết mục đích chuyến đi nhằm khảo sát hang động mới để đưa vào tour phục vụ du khách đến từ Slovakia.

Tại điểm tập kết, trước khi thực hiện chuyến thám hiểm, mọi người được đơn vị tổ chức tour trang bị nón bảo hộ, đèn pin cài nón, dép bộ đội và găng tay. Trang phục cá nhân khách tự chuẩn bị là quần áo vải mỏng, nhẹ, dễ khô. Để phục vụ cho đoàn 15 khách hôm đó, đơn vị tổ chức tour đã bố trí 5 người vừa đảm nhiệm vai trò hướng dẫn, vừa hỗ trợ, porter (mang vác túi chuyên dụng chống nước để đựng máy ảnh, điện thoại, ví của khách qua những đoạn sông ngầm).

Mặc dù đã được giới thiệu trước về độ khó của hang Chà Lòi trong số các hang động ở Quảng Bình chỉ là 3/6,5, nhưng chuyến khám phá hang động mới này mang lại nhiều cung bậc cảm xúc, và dĩ nhiên là không hề dễ dàng đối với những người ít kinh nghiệm chinh phục thử thách. Hơn 2 tiếng trong lòng hang động với chặng đường 3 km, người thám hiểm phải trải nghiệm ít nhất 5 động tác: luồn, lách, lòn, leo, lội. Ở những đoạn hẹp, người đi phải áp sát ngực vào đá, hai tay vừa bám vào các mấu đá, vừa “chà” ngang để tìm điểm chạm, di chuyển về phía trước.







Có một số điểm dừng chân du khách nên dành thời gian lưu lại lâu hơn, đó là hang Đại Tướng với măng đá mang hình Đại tướng Võ Nguyên Giáp và hang Tình Yêu với những khối thạch nhũ và măng đá tạo hình trái tim. Đây chính là nơi khách thường dừng lại tạo hình, chụp ảnh sống ảo. Bù lại cho những vất vả thấm đẫm mồ hôi của chuyến thám hiểm, du khách có dịp chiêm ngưỡng vẻ đẹp nguyên sơ và diễm lệ của quần thể măng đá, thạch nhũ và các đoạn sông ngầm trong hang. Chặng cuối chuyến thám hiểm, “cứ” bơi qua đoạn sông ngầm sâu 2,5 m ở nhiệt độ 20 độ C cảm giác thật ấn tượng, đoạn này giống như ý kinh Phật, đúc kết cả hành trình vượt qua nhiều ải mê để tới bờ giác ngộ!

Trước và sau hành trình thám hiểm, khách còn có những khám phá và trải nghiệm thú vị. Từ điểm tập kết về hướng hang Chà Lòi, khách đi ngang qua những ngôi nhà sàn ở bản Khe Sung, có dịp tìm hiểu và tận mắt chứng kiến tục thờ người sống vô cùng độc đáo của đồng bào người Bru Vân Kiều, với ý nghĩa cầu sự may mắn cho những người đang sống. Vật thờ là cái bát, người được thờ đến khi chết đi sẽ được chôn theo cái bát “linh hồn” của mình.



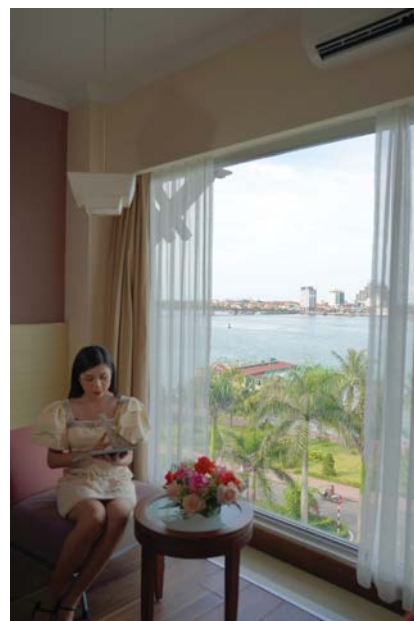




Bữa trưa tại điểm tập kết nhà chị Hương ở bản Còi, du khách được chiêu đãi những món lạ vị của người Vân Kiều như gà bản luộc, canh rau rừng, rau vườn luộc... để nhanh chóng lấy lại sức sau hơn hai giờ thám hiểm hang động. Sau giờ nghỉ ngơi, khách tiếp tục đi vào bản Còi “đá”, sở dĩ có tên như vậy vì bên một con suối nhỏ trong bản có rất nhiều đá. Đồng bào ở đây vẫn giữ nếp sống tự nhiên gần với núi rừng, sống nhờ nương, rẫy và hoàn toàn nói “không” với điện, điện thoại. Bên con suối đá là thung lũng Tình Yêu, được bao quanh bởi những ngọn núi, quyến rũ với thảm cỏ xanh mướt, nơi tuyệt vời để du khách cắm trại, sinh hoạt lửa trại về đêm.

Hang Chà Lòi và những điểm phụ cận là một trong những gợi ý lý tưởng dành cho du khách đến với Quảng Bình. Một nữ du khách lần đầu thám hiểm hang Chà Lòi đã thốt lên: “Thật

tuyệt vời! Hành trình thám hiểm hang có độ khó vừa phải, phù hợp với những người thích khám phá thiên nhiên, làm mới cảm xúc mà không cần nhiều kỹ năng hoặc yêu cầu khắt khe về sức khỏe như tour khám phá những hang động khác ở Quảng Bình”. 🌸



### Khách sạn Sài Gòn - Quảng Bình ưu đãi giá phòng

Một trong những điểm lưu trú khách nên chọn khi đến với Quảng Bình là khách sạn 4 sao Sài Gòn - Quảng Bình (thuộc Saigontourist Group), nằm ngay tại khu vực trung tâm thành phố Đồng Hới và cách sân bay Đồng Hới chỉ 7 km. Tọa lạc tại vị trí đắc địa với mặt tiền có tầm nhìn tuyệt đẹp ra con sông Nhật Lệ đầy thơ mộng, phía sau là hào nước và một đoạn thành cổ Đồng Hới, khách sạn có 95 phòng ngủ được trang bị đầy đủ tiện nghi với phong cách sang trọng. Từ đây, chỉ sau vài phút đi bộ, khách đã đặt chân tới các điểm du lịch nổi tiếng như tượng đài Mẹ Suốt, Quảng Bình quan, bảo tàng, khu mua sắm, chợ Đồng Hới... Từ nay đến hết tháng 9/2023, khách sạn Sài Gòn - Quảng Bình áp dụng mức giá ưu đãi đối với các loại phòng dành cho khách đặt phòng trực tuyến; ưu đãi giá thực đơn cơm đoàn và tiệc gala; ưu đãi giá vé các điểm tham quan tại Quảng Bình dành cho đoàn lưu trú từ 10 khách.

Chi tiết liên hệ:  
20 Quách Xuân Kỳ, P. Đồng Hải,  
TP. Đồng Hới, Quảng Bình  
Hotline: 0944 911 916  
[www.saigonquangbinhotel.com](http://www.saigonquangbinhotel.com)



In addition to the well-known cave systems of Phong Nha, Son Doong and Thien Duong, the land of caves in Quang Binh also features Cha Loi Cave, a rather unspoiled cave in Ngan Thuy commune, Le Thuy district, which was recently opened to visitors in 2019.

Cha Loi Cave is unique in that it is both a dry cave and a water cave with a total discovered length of about 4 km. Currently, the Cha Loi Cave exploration tour operator organizes a 3 km long path for tourists.

About the rather funny name of the cave, Mr. Hoang Tan Viet, the tour guide, explained: In the past, Cha Loi Cave was called Ong Giap Cave, General Cave or Van Cong Cave by locals, because during the war, General Vo Nguyen Giap took the opportunity to visit soldiers inside the cave. In the cave there is a stalactite block that looks like a bust of a person, and with respect to the talented general, the people from his hometown of Le Thuy district named it General Cave. Also within the cave is a temporary stage for cultural and artistic troupes to perform, hence the name Van Cong Cave.

The name Cha Loi comes from the local people's funny way of describing the gesture that we have while visiting this cave as it requires visitors to "Cha" (rub) and "Lon" (bow). In turn, the Bru-Van Kieu people in the area accidentally read the camp as "Cha Loi," which gradually became the common name of the cave.

After crossing a distance of nearly 50 km from the center of Dong Hoi along the Ho Chi Minh Road, visitors stop at a gathering point know as the house of a Bru-Van Kieu fellow, Ms. Ho Thi Huong, in Coi village in Ngan Thuy commune, Le Thuy district. On

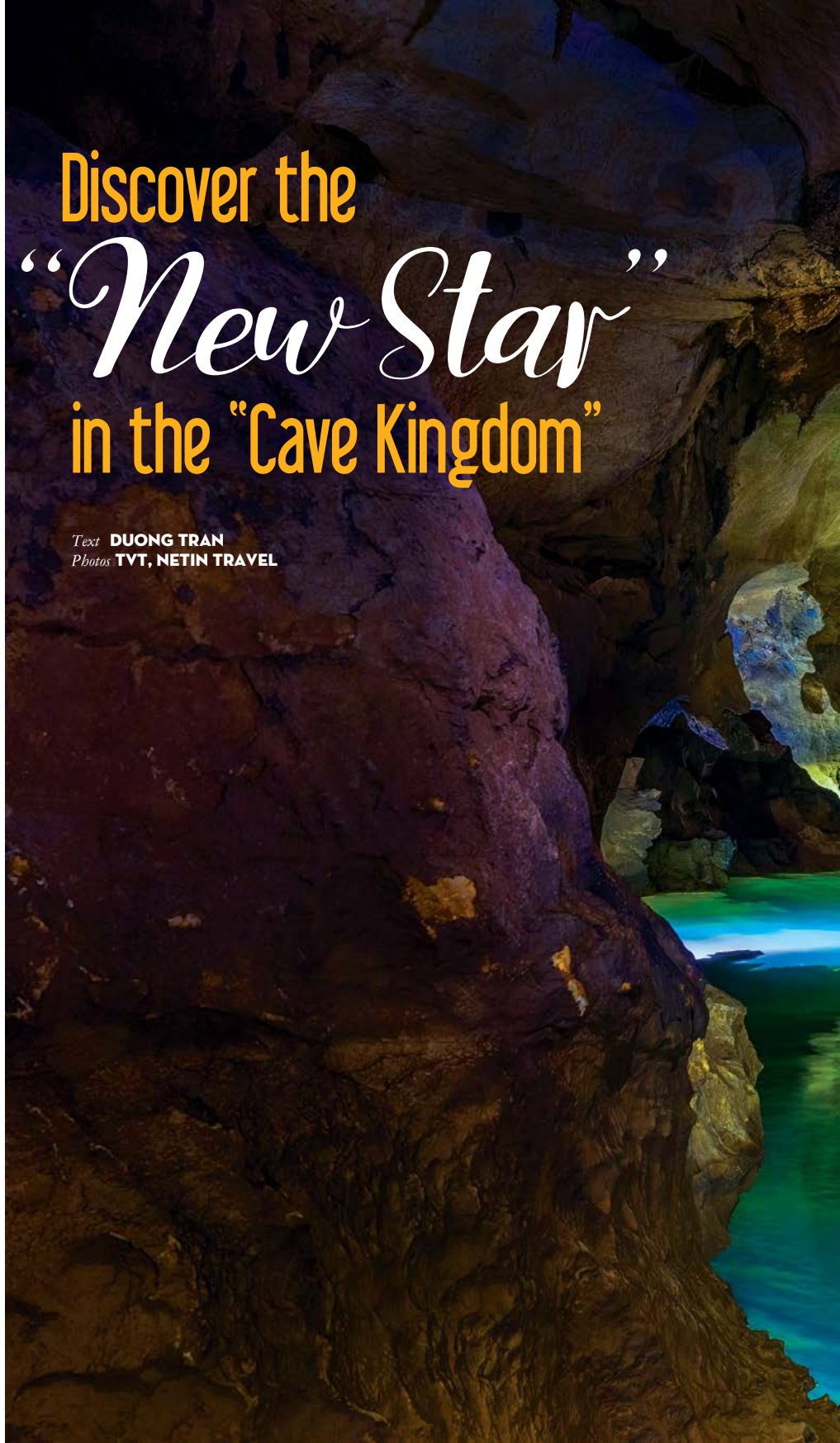
our trip that day, we were joined by two Slovak foreigners. They said the purpose of their trip was to survey the new cave to include in a tour program for Slovak tourists.

At the gathering point, before the expedition, the tour organizer provided everyone with helmets,

flashlights, army sandals and gloves. Personal clothes prepared by guests are thin, light, easy-to-dry outfits. To serve the group of 15 guests on that day, the tour organizer arranged five people to take on the role of guide, support and porter (carrying a specialized waterproof bag to store

# Discover the "New Star" in the "Cave Kingdom"

Text **DUONG TRAN**  
Photos **TVT, NETIN TRAVEL**







visitor's cameras, phones, wallets, etc., through underground rivers).

Although the difficulty of Cha Loi Cave is only rated 3/6.5 among the caves in Quang Binh, this new cave exploration brings many emotions, and of course, it is not easy for those with little experience to conquer the

challenge. For over 2 hours and a distance of 3 km, the explorer must undergo at least 5 movements: wriggle, twist, crawl, climb and wade. In narrow passages, visitors must lean their chest against the rock, both hands clinging to the rock nodes, and "rub" horizontally to find

the point of contact as they move forward.

There are several stopovers that tourists benefit from a longer stay while visiting, such as General Cave with stalagmites bearing the image of General Vo Nguyen Giap and Love Cave with its heart-shaped





stalactites and stalagmites. This is where guests often stop to pose and take Instagrammable photos. As a reward for the sweaty hard work of this expedition, visitors can admire the pristine and magnificent beauty of the stalagmites, stalactites, and underground rivers in the cave. During the last leg of the expedition, the swimming passage through a 2.5 m deep underground river at 20 degrees Celsius was so impressive. It reminded me of the philosophy behind the Buddhist scriptures, summarizing the journey through many mazes and obstacles to enlightenment!

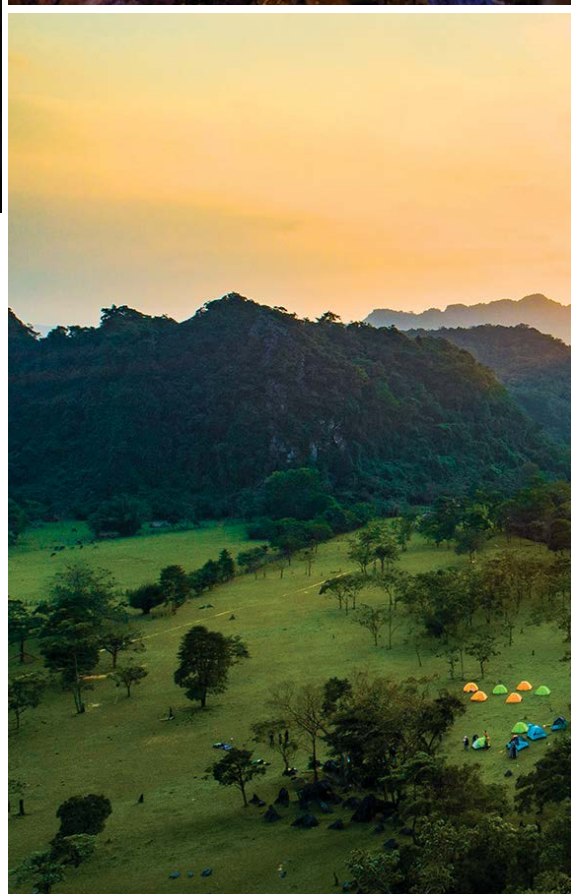
Before and after the expedition, guests will also have interesting discoveries and experiences. From the gathering point towards the direction of Cha Loi Cave, visitors can walk by the stilt houses of Khe Sung village where they will have the opportunity to learn and witness firsthand the unique custom of worshipping the living people of the Bru-Van Kieu ethnic groups - which are believed to bring good luck for those who are still alive. With a bowl as the object of worship, the person who is worshiped will be buried with his "soul" bowl once he dies.

Lunch was served at the gathering point of Ms. Huong's house in Coi village, where visitors were treated to uncommon specialties of the Van Kieu people such as boiled free-range chicken, forest vegetable soup, boiled garden vegetables... to quickly regain strength after more than two hours of cave exploration. After the break, we continued to "rock" Coi village, whose name is derived from the many rocks along the small stream in

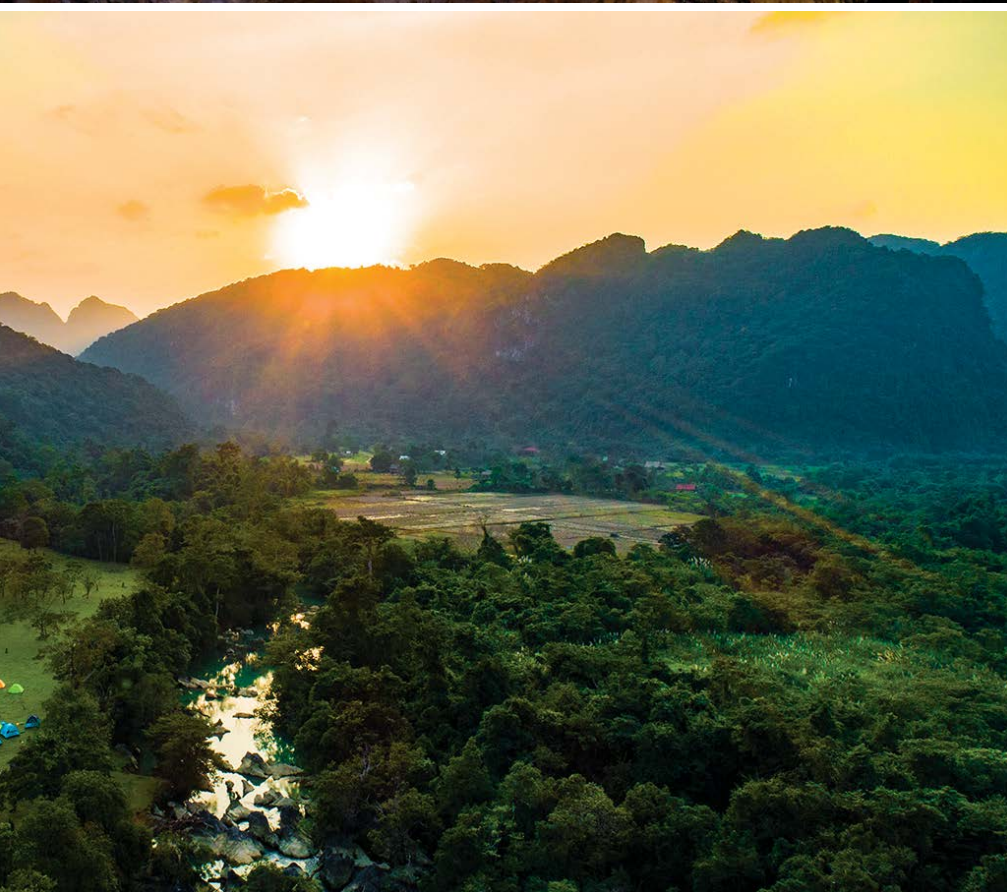
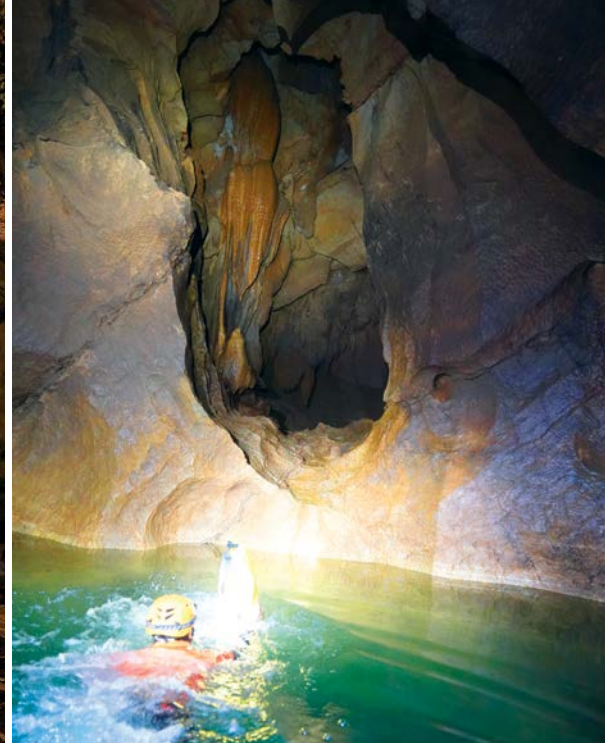


the village. The people here still keep the natural lifestyle associated with the mountains and forests as they live off the fields and agricultural activities, and they absolutely say "no" to electricity and telephones. Next to the rocky stream is Love Valley, surrounded by charming mountains and green meadows, a great place for tourists to camp and organize a campfire at night.

Cha Loi Cave and its surrounding spots are an ideal destination for visitors in Quang Binh. A female tourist exploring Cha Loi Cave for the first time exclaimed: "It's amazing! The cave exploration journey has a moderate difficulty, suitable for those who like to explore nature, refresh their emotions without needing many skills or strict health requirements like other cave tours in Quang Binh." 🌸







### Saigon - Quang Binh Hotel offers preferential room rates

One of the must-stay accommodations in Quang Binh is the 4-star Saigon - Quang Binh Hotel (belonging to Saigontourist Group), located right in the city center of Dong Hoi and only 7 km from Dong Hoi Airport. The hotel offers 95 fully equipped bedrooms in an elegant style. Situated in a prime location with a fantastic view over the poetic Nhat Le River, and right behind the hotel is the moat and a section of the Dong Hoi Citadel. From here, at only a short walk away, guests can set foot at famous tourist attractions such as Mother Suot monument, Quang Binh Gate, a museum, shopping area, Dong Hoi market... From now until the end of September 2023, Saigon - Quang Binh Hotel applies preferential room rates for guests booking online; preferential prices for group meals and gala dinners; preferential fares to attractions in Quang Binh for groups staying with at least 10 guests.

Contact details:  
20 Quach Xuan Ky Street, Dong Hai Ward,  
Dong Hoi City, Quang Binh Province  
Hotline: 0944 911 916  
[www.saigonquangbinhhotel.com](http://www.saigonquangbinhhotel.com)



# Miền đất lửa mát lạnh

Xưa từng được mệnh danh là “tọa độ lửa” trong chiến tranh, Quảng Trị ngày nay từng bước thay da đổi thịt, trở thành một trong những trung tâm du lịch tâm linh, về nguồn hàng đầu tại miền Trung.

Bài & Ảnh CÙ DƯƠNG





**V**ì lý do lịch sử nên thế mạnh của du lịch Quảng Trị chính là du lịch tâm linh. Trong số 498 di tích trên toàn tỉnh, Quảng Trị có đến 431 di tích lịch sử chiến tranh, bao gồm thành cổ, các nghĩa trang,

địa đạo, sân bay quân sự, di tích giới tuyến... Quảng Trị là địa phương đầu tiên khai thác loại hình “du lịch hoài niệm”, hàng năm thu hút hàng trăm nghìn lượt khách trong và ngoài nước đến thăm chiến trường xưa, viếng người thân, đồng đội.

### **Lắng lòng trước những di tích, biểu tượng tâm linh**

Một trong những điểm du lịch tâm linh quan trọng tại Quảng Trị là Nghĩa trang Liệt sĩ Quốc gia Trường





Sơn, nằm ở thượng nguồn bờ Nam sông Bến Hải, thuộc huyện Gio Linh. Được xây dựng từ năm 1975, nghĩa trang quy tập 10.263 mộ liệt sĩ, trong số đó có 68 mộ phần chưa xác định được thông tin. Nghĩa trang được phân bố thành 5 khu vực vùng miền để thuận tiện cho người dân các tỉnh về thăm viếng thân nhân, đồng đội.

Du khách thường viếng nghĩa trang vào ban đêm, thành kính làm lễ dâng hương, dâng hoa trước tượng đài, sau đó tản ra đi về khu vực mộ bia, thả nén nhang sưởi ấm các hương hồn anh linh liệt sĩ. Nếu có thời gian, du khách có thể lưu lại đây lâu hơn để nghe các anh bảo vệ nghĩa trang kể chuyện, tìm hiểu thêm về

lịch sử của công trình. Ngoài Nghĩa trang Liệt sĩ Quốc gia Trường Sơn, Quảng Trị còn có một điểm “du lịch hoài niệm” cấp quốc gia là Nghĩa trang Liệt sĩ Quốc gia Đường 9.

Điểm đến tiếp theo trong hành trình tâm linh nơi miền đất lửa là Đền tưởng niệm bờ Nam sông Thạch Hãn ở thị xã Quảng Trị. Điểm di tích ở đoạn này đã được ví như một “nấm mồ phẳng lặng”, vì không có bia mộ. Dưới lòng sông, hàng ngàn người đã nằm xuống ở chiến trường Quảng Trị, đa số còn rất trẻ, đặc biệt là trong chiến dịch 81 ngày đêm vô cùng khốc liệt vào “mùa hè đỏ lửa” năm 1972. Sau khi làm lễ ở đền tưởng niệm, từng người một lặng lẽ bước xuống thuyền,

thả chiếc hoa đăng, trên có ghi lời ước nguyện của mình, hòa vào dòng sông thiêng, tạo nên những điểm sáng di động trên mặt nước.

Nằm cách trung tâm thành phố Đông Hà 22 km về phía Bắc, cụm Di tích quốc gia đặc biệt đồi bờ Hiền Lương - Bến Hải là chứng tích lịch sử của nỗi đau chia cắt hai miền Nam - Bắc thời chiến tranh. Du khách lần lượt ghé thăm cột cờ giới tuyến, tượng đài Khát vọng thống nhất với hình tượng 6 lá dừa vươn lên từ lòng đất cùng hình tượng phụ nữ và em bé, Nhà trưng bày Vĩ tuyến 17 và Khát vọng thống nhất, cầu Hiền Lương với hai màu sơn xanh - vàng trên thành sắt, hay đồn công an Hiền Lương.



## Chơi vui giữa Sa Mù, thôn Trắng

Cảm giác mát lạnh nơi miền đất lửa là khi du khách đặt chân đến khám phá những thắng cảnh thiên nhiên kỳ vĩ. Một trong những tuyến điểm du lịch đang được Quảng Trị đẩy mạnh là miền Tây của tỉnh, hướng huyện biên viễn Hướng Hóa, với những cảnh đẹp hoang sơ tại xã Hướng Phùng, nơi được ví như “tiểu Đà Lạt” nhờ không khí mát mẻ quanh năm. Từ trung tâm thành phố Đông Hà đi theo đường Hồ Chí Minh nhánh Tây, trục đường xuyên huyện Hướng Hóa, đến điểm xa nhất, là thác Tà Puồng, dài 120 km.

Trên đường đến thác, du khách đi qua đèo Sa Mù ở thôn Chênh Vênh, xã Hướng Phùng. Thôn có 676 ha rừng tự nhiên được các thế hệ bà con người dân tộc Vân Kiều chăm sóc, bảo vệ, đã được Hội đồng Quản trị rừng quốc tế - Forest Stewardship Council cấp chứng chỉ quản lý rừng bền vững FSC đối với lâm sản ngoài gỗ và chứng chỉ FSC dịch vụ hệ sinh thái về lưu trữ và hấp thụ carbon. Đây là rừng tự nhiên do cộng đồng quản lý đầu tiên tại Việt Nam được tổ chức quốc tế cấp các chứng chỉ này.

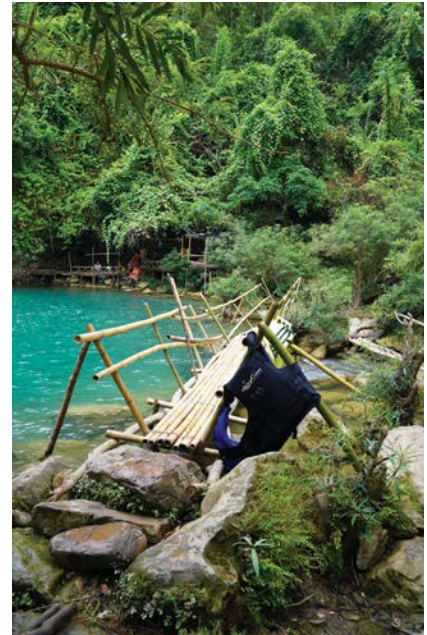
Tựa như tên gọi, ngọn đèo Sa Mù dài 19 km gợi cho du khách cảm giác chơi vui trước khung cảnh bàng lảng sương mây. Nơi dừng xe để vào thác Tà Puồng là đầu thôn Trắng - Tà Puồng, bản của bà con người dân tộc Vân Kiều ở xã Hướng Việt. Lối bộ trên con đường nhỏ dọc theo con suối dưới cơn mưa rừng nhiệt đới, cảm giác thật thi vị. Sau khoảng 20 phút, du khách chợt ngỡ ngàng khi hiện ra trước mắt là thác nước cao 17 m, tuôn



những cột nước trắng xóa xuống hồ nước rộng đến 5.000 m<sup>2</sup>, quây rũ với làn nước trong xanh màu ngọc bích. Đây là thác Tà Puồng 2 (thác dưới), nhiều nước và đẹp hơn thác cùng tên ở bên trên.

Sau khi thỏa sức ngoạn cảnh thác, khách thường thức mâm cỗ lá của người Vân Kiều ngay dưới chân thác. Mâm cỗ lá của người đồng bào miền Tây Quảng Trị đầy sức gọi mời với món gà luộc, lợn bản nướng xiên, cá suối nướng, bắp chuối, măng luộc, rau rừng và cơm nếp than.

Trên đường từ thác Tà Puồng trở về Đông Hà, trời chợt đổ mưa, mới hai giờ chiều mà sương xuống giăng mờ khắp lối. Anh tài xế đã bảo: “Xe chúng ta đang chạy trên mây đấy!”. Trên đường, những đàn bò lững thững, thản nhiên trước đầu xe, cho thấy nơi này vẫn còn ít dấu chân du khách. Mong rằng, trong tương lai không xa tuyến điểm này sẽ được đầu tư tốt hơn để thu hút du khách trong và ngoài nước đến khám phá, trải nghiệm, tạo sinh khí cho vùng đất dữ dội một thời chiến tranh. 🌸



### Khách sạn Sài Gòn - Đông Hà ưu đãi quý III năm 2023

Được thiết kế theo lối kiến trúc hiện đại với quy mô 98 phòng ngủ, khách sạn 4 sao Sài Gòn - Đông Hà (thuộc Saigontourist Group) là khách sạn cao cấp đầu tiên tại thành phố Đông Hà. Khách sạn mang đến không gian lưu trú thoáng đãng với hướng nhìn toàn cảnh thành phố và dòng sông Hiếu thơ mộng. Trong quý III, khách sạn Sài Gòn - Đông Hà áp dụng giá phòng ưu đãi, chỉ từ 750.000 đồng/đêm (từ nay đến hết tháng 9/2023); tặng miễn phí 01 bàn tiệc tương ứng trên mỗi 10 bàn dành cho khách hàng đặt tiệc từ 100 khách trở lên, với thực đơn tiệc từ 230.000 đồng/suất (từ nay đến hết tháng 8/2023).

#### Thông tin chi tiết, liên hệ:

01 Bùi Thị Xuân, P.2, TP. Đông Hà  
tỉnh Quảng Trị

hotline: 0906 457 857

website: [www.saigondonghahotel.com](http://www.saigondonghahotel.com)



# Coolness in the “Land of Fire”

Formerly known for its “fire coordinates” during the war, Quang Tri today has gradually changed its appearance, becoming one of the leading spiritual and historical tourism destinations of the Central region.

*Text & Photos* CU DUONG







## DISCOVERY

Due to historical reasons, the advantage of Quang Tri tourism is spiritual in nature. Among the 498 relics of the province, Quang Tri has 431 war relics, including an ancient citadel, cemeteries, tunnels, a military airport, frontier relics... Quang Tri was the first city to exploit this type of “nostalgic tourism,” annually attracting hundreds of thousands of domestic and foreign tourists visiting old battlefields, relatives, and comrades.

### Listen to spiritual relics and symbols

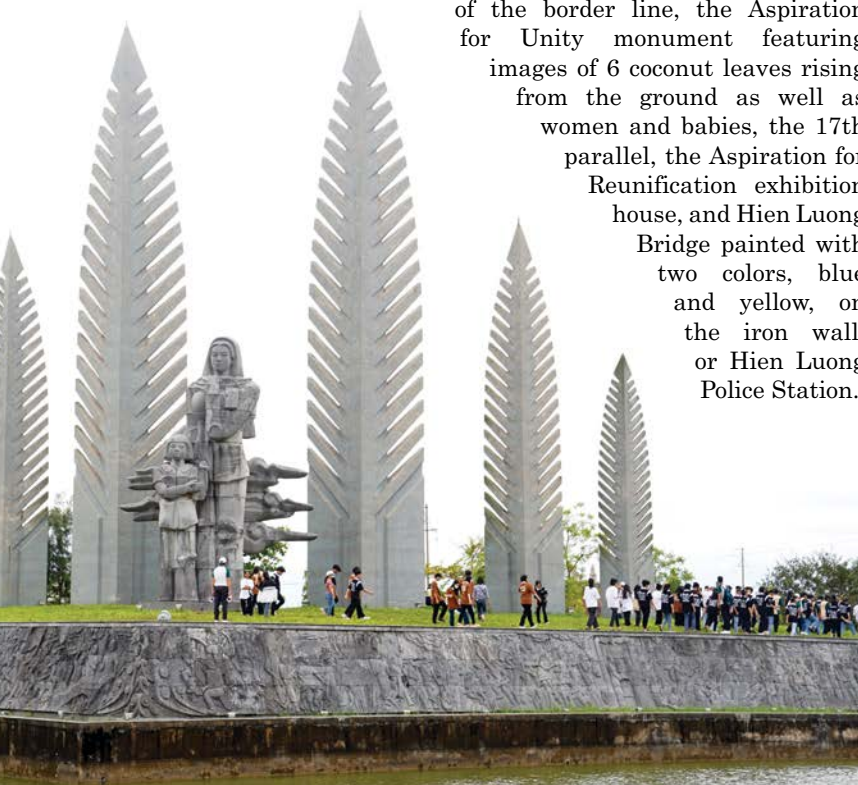
One of the most important spiritual tourist attractions in Quang Tri is Truong Son National Martyrs Cemetery, located in the upper south bank of the Ben Hai River, in Gio Linh District. Built in 1975, the cemetery retains the graves of 10,263 martyrs, of which 68 are unidentified martyrs. The cemetery is divided into 5 areas for the convenience of people from other provinces to visit relatives and comrades.

The cemetery is often visited at night, where mourners respectfully perform offerings of incense and flowers in front of the monument, then disperse to a tombstone to light incense in order to warm the souls of the martyrs. If they had more time, they would stay here longer to listen to the stories of the cemetery's guards and to learn about the history of the monument's construction. In addition to the Truong Son National Martyrs Cemetery, Quang Tri also has a national level nostalgic tourism site known as Road 9 National Martyrs Cemetery.

The next destination in the spiritual journey in the “land of fire” is the Memorial monument on the south bank of the Thach Han



River in the town of Quang Tri. The relic site in this section has been likened to a “flat grave” because there are no tombstones underneath. In the riverbed, thousands of people died on the battlefield of Quang



Tri, most of them were very young, especially during the extremely fierce 81-day and night battle during the “Red Fiery Summer” of 1972. After performing the ceremony at the memorial monument, each person quietly embarks on a boat, releasing a lantern with their wishes written on it into the sacred river, creating floating points of light on the water's surface.

Located 22 km from the center of Dong Ha city to the north, the cluster of special national monuments on both sides of the Hien Luong - Ben Hai riverbanks are the historical evidence of the pain that divided the South and the North during the war. When here, you can visit the flagpole of the border line, the Aspiration for Unity monument featuring images of 6 coconut leaves rising from the ground as well as women and babies, the 17th parallel, the Aspiration for Reunification exhibition house, and Hien Luong Bridge painted with two colors, blue and yellow, on the iron wall, or Hien Luong Police Station.





## Adrift in the middle of Sa Mu, Trang village

The feeling of coolness in the land of fire is when visitors set foot in its magnificent natural landscapes. One of the tourist itineraries being promoted by Quang Tri is the western part of the province, toward the mountainous border district of Huong Hoa with the wild, beautiful scenes in Huong Phung commune, which are likened to a “Little Da Lat” thanks to the cool air all year round. From the center of Dong Ha city, following the western branch of the Ho Chi Minh Road, the road through Huong Hoa town, at its farthest location, Ta Puong Waterfall, stretches 120 km long.

On the way to the waterfall, visitors travel through Sa Mu pass in Chanh Venh village, Huong Phung commune. The village has 676 hectares of natural forest that is cared for and protected by generations of the Van Kieu ethnic people and has been granted by the International Forest Stewardship Council (FSC) certificate of sustainable forest management for non-timber forest products and FSC certification for carbon storage and sequestration. This is the first community-managed natural forest in Vietnam to be granted these certificates by an international organization.

As the name suggests, the 19 km long Sa Mu pass evokes the feeling of being adrift in front of misty clouds. The car stopped by the entrance of Trang village - Ta Puong to enter Ta Puong Waterfall, a village of the Van Kieu ethnic people in Huong Viet commune. Walking on the small path along the stream under the rainforest



rain made us feel so poetic. After about 20 minutes, we were surprised by the 17 m high waterfall in front of us, pouring white columns of water into a lake up to 5,000 m<sup>2</sup> wide, filling everyone's heart with emerald water. This is Ta Puong 2 Waterfall (lower waterfall) with more water and beauty than the waterfall of the same name in the upper location.

After contemplating the scenery of the waterfall, tourists will have the chance to enjoy a tray full of specialties from the Van Kieu people right at the foot of the waterfall. This “leaves tray” of the inhabitants in the West of Quang Tri is so appealing with its boiled chicken, wild boar skewers, grilled stream fish, banana flower salad, boiled bamboo shoots, wild vegetables, and sticky rice.

On the way from Ta Puong Waterfall back to Dong Ha, it suddenly rained, even though it was only two o'clock in the afternoon, the misty fog had already spread across the path. The driver said: “Our car is running in the clouds!” On the road, herds of cows leisurely strolled in front of the car, which is a sign that there are still very few visitors here. Hopefully, in the near future, there will be more investment in this route to attract domestic and foreign tourists to explore, experience, and create vitality for the land once fierce at war. 🌸



## Saigon - Dong Ha Hotel offers preferential rates for the third quarter of 2023

Designed in a modern architectural style with 98 bedrooms, the 4-star Saigon - Dong Ha Hotel (belonging to Saigontourist Group) is the first luxury hotel in Dong Ha city. The hotel offers an airy space to stay with panoramic views over the city and the poetic Hieu River. For the third quarter of the year, Saigon - Dong Ha Hotel applies preferential room rates, from only 750,000 VND/night (from now until the end of September 2023); Free 01 banquet table for every 10 tables for customers who book a party from 100 guests or more, with a party menu from 230,000 VND/person (from now until the end of August 2023).

**For more information, contact:**  
01 Bui Thi Xuan Street, Ward 2,  
Dong Ha City, Quang Tri Province  
Hotline: 0906 457 857  
Website: [www.saigondonghahotel.com](http://www.saigondonghahotel.com)



## Đây là thành phố nào trên thế giới?

Người ta đến đây để rảo bước trên chiếc “gương nước” phản chiếu rộng nhất thế giới, trầm trồ trước những tòa công trình tiêu biểu cho phong cách kiến trúc cổ điển và tân cổ điển được UNESCO vinh danh là Di sản Toàn cầu kể từ năm 2007, và đến để một lần nhấm nháp chiếc bánh cannelé nổi danh khắp chốn mà để làm ra nó cần phải dùng tới những chiếc khuôn bằng đồng, đáng trụ, có rãnh đều ở các cạnh bên và lõm ở mặt trên. Theo công thức, một trong những nguyên liệu không thể thiếu để chế biến loại bánh ngọt có gốc gác từ thế kỷ 16 này là lòng đỏ trứng gà. Vậy còn lòng trắng trứng? Bạn hãy yên tâm, nó đã được sử dụng trước đó cho một thức uống hàng ngàn năm tuổi, gắn liền với tên tuổi vùng đất Tây Nam của xứ sở hình lục lăng. Giờ thì bạn đã đoán ra thành phố nào rồi chứ?

>> Xem đáp án câu đố ảnh tại trang 125!



## Which City in the World is This?

People come here to walk on the world's largest reflecting “water mirror,” to admire the outstanding buildings bearing classical and neoclassical architectural styles, which have been honored by UNESCO as a World Heritage Site since 2007. Especially, when here, visitors must taste the famous canelé, a dish that requires the use of cylindrical copper molds, evenly grooved on the sides with a depression on the top. According to the recipe, one of the indispensable ingredients to make this 16th-century pastry is egg yolk. What about egg whites? Rest assured, they are used for a drink dating back thousands of years, associated with the name of this southwestern land of the hexagonal country. Now, have you figured out which city this is?

>> See photo quiz answers on page 125!





**SAIGON - BAN GIOC**

Waterfall Resort

A member of  **SAIGONTOURIST GROUP**

Giá phòng chỉ từ

**750**

.000/ đêm phòng

- Giảm 5 - 10% hoá đơn ăn
- Giảm 15% phòng hội nghị
- Giảm 20% dịch vụ gala, lửa trại

Áp dụng 01/7/2023  
đến hết ngày 31/8/2023

Hotline: 0915 424 228



# Sài Gòn - Bản Giốc Resort

*khu nghỉ dưỡng cao cấp tại vùng miền núi Đông Bắc, Việt Nam*



Địa chỉ: Đường tỉnh 206, Xóm Bản Giốc, Xã Đàm Thủy, Huyện Trùng Khánh, Tỉnh Cao Bằng

Website: [saigonbangiocresort.com](http://saigonbangiocresort.com)

Điện thoại: 02063 829 228



# Mùa thu và những chuyến đi nuôi dưỡng tâm hồn

Bài LAN OANH  
Ảnh LAN OANH, THẾ THẮNG, SHUTTERSTOCK

Trong một cuốn sách về thuật dưỡng sinh của Trung Hoa thời cổ đại có nêu: “Mùa thu là khoảng thời gian âm khí tăng lên, vạn vật đã trưởng thành, thời tiết ở trạng thái ổn định nhất. Lúc này, con người nhất định phải giữ cho tâm trí mình thanh tịnh để hòa hoãn âm khí; đồng thời, cần thu giữ thân khí thích hợp để tương ứng với sự thu giữ thanh đạm của khí mùa thu ...”.







Như vậy, những chuyến đi vào mùa thu không đơn thuần là ngắm cảnh mà còn là dịp để chúng ta thực hành dưỡng sinh, giữ cho thân - tâm ở trạng thái khỏe mạnh, thuận tự nhiên. Dưới đây là gợi ý những điểm đến có thể giúp bạn tận hưởng tối đa cái thanh cảnh của mùa thu, lại vừa có thể nuôi dưỡng tâm hồn.

## Hà Nội

Năm 2022, Hà Nội được chuyên trang CNN xếp tên trong danh sách “12 điểm đến mùa thu”, sánh cùng với những điểm đến nổi tiếng khác trên thế giới. Không có những cánh đồng lúa chín như các vùng núi phía Bắc, mùa thu Hà Nội vẫn được những kẻ ái mộ gọi là “mùa vàng”. Ấy là cái vàng trong giao hòa của cây lá thay màu, của những làn nắng dịu không còn gây bỏng rát, của những tòa nhà trăm tuổi mà vẫn nên thơ.

Một chuyến du lịch Hà Nội vào mùa thu nên kéo dài ít nhất từ 5 đến 7 ngày, và một khi đã ở đây rồi, bạn không cần đặt nặng chuyện phải check-in nơi này, ăn uống nơi kia... Bởi người Hà Nội không sống vội vã và cứng nhắc như thế. Ở Hà Nội, người ta chỉ cần học cách cúi mỏ, để hồn mình được thả theo nhịp của thành phố, và tự thành phố này sẽ biết cách dung dưỡng những vị khách đang trú ngụ trong lòng nó.

Này là hồ Tây lồng lộng những làn gió mơ màng từ ngày đến đêm, rồi Phan Đình Phùng, Quán Sứ, Hàm Long, Tràng Tiền, Phùng Hưng... những con đường duyên dáng nhất nhì Hà Nội, nơi cái cổ xưa và hiện



đại luôn sánh nhịp cùng nhau. Tảng sáng, khu Kẻ Chợ hiện nguyên dáng vẻ tĩnh khôi, chân chất, nơi bạn được ăn đủ thứ đặc sản mì bún phở, mua

đủ thứ quà bánh từ các bà, các cô. Một khi thị giác, khứu giác, thính giác và xúc giác đã được “no nê” bởi hương sắc mùa thu, tự khắc vị giác ta sẽ theo đó mà mãn nguyện.

## Ninh Bình

Cách Hà Nội 90 km về phía Nam là tỉnh Ninh Bình, một thời là kinh đô của Việt Nam, với địa hình chủ yếu là đồi núi, hang động và đồng lúa trập trùng. Ninh Bình vào mùa thu tuy chỉ còn sót lại một chút lúa chín ở Tam Cốc, song đây là dịp thời tiết dễ chịu nhất trong năm, để bạn có thể thoải mái “lăn xả” khám phá các điểm đến.

Ở Ninh Bình, khu du lịch sinh thái Tràng An và Tam Cốc - Bích Động luôn là hai cái tên nổi bật nhất. Cả hai nơi đều có hệ thống núi đá vôi và hang động tự nhiên đa dạng, song ở Tràng An còn chứa đựng nhiều di tích lịch sử cũng như đền chùa, phù hợp cho những du khách muốn thưởng ngoạn một thắng cảnh thanh tịnh, mang hơi hướng tâm linh. Ngược lại, Tam Cốc - Bích Động nhỏ hơn nên nhộn nhịp hơn, lại được “bao bọc” bởi vô vàn nhà hàng, quán cà phê, quán rượu và các homestay.

Nơi này còn nhiều cảnh đẹp để du khách khám phá. Đó là Tam Điệp với những đồi dưa xanh mướt thơm ngon và các món lươn nổi tiếng; là “xuyên thủy động” Thiên Hà, dù chỉ dài khoảng 700 m nhưng trong lòng hang có vô vàn nhũ đá lấp lánh, hàng nghìn chú dơi cư ngụ. Cái độc đáo của nơi này nằm ở sự đa dạng địa hình - động khô và động nước, và ở sự vắng vẻ, nguyên sơ, tĩnh tại tuyệt đối.







## Pù Luông, Thanh Hóa

Nằm ở phía Tây Bắc tỉnh Thanh Hóa, Khu bảo tồn Thiên nhiên Pù Luông sở hữu diện tích hơn 17 nghìn hecta rừng rậm nguyên sinh, nhiều năm nay đã trở thành điểm đến yêu thích của du khách trong và ngoài nước.

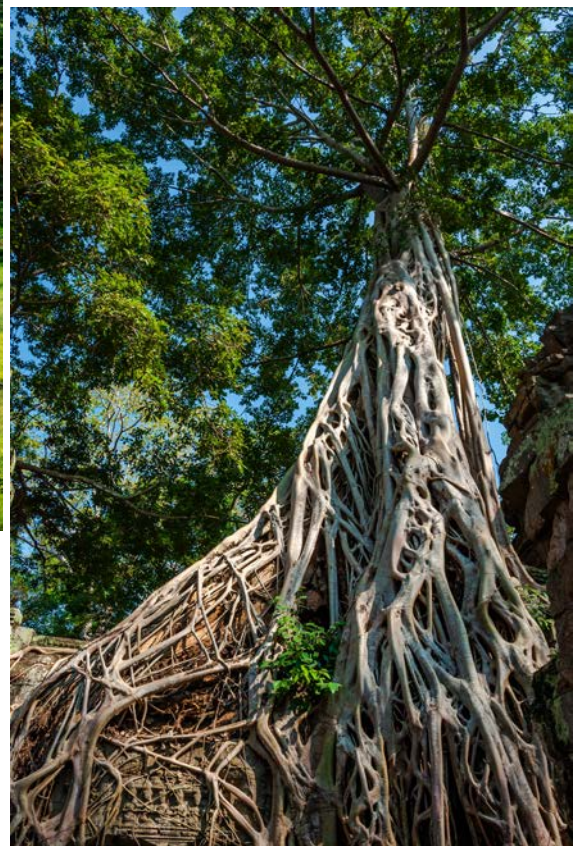
Đến Pù Luông vào thời điểm nào cũng thích hợp, song vào tháng 9 và tháng 10, khung cảnh Pù Luông đặc biệt hơn cả bởi những thửa ruộng bậc thang lúc này đã khoác lên màu lúa chín. So với các vùng núi phía Bắc, mùa lúa chín ở đây kéo dài lâu hơn, xứng đáng cho một kỳ nghỉ dưỡng thanh thơi, thư thả.

Nếu bạn chỉ ghé Pù Luông trong 2-3 ngày, có thể tham quan các điểm phổ biến nhất như: thác Hiêu, chợ phiên Phố Đoàn, cổng trời Pù Luông... Hay đơn giản là chạy xe qua những thửa ruộng ngoằn ngoèo uốn lượn, dừng chân ở bất kì quán ăn nào, thưởng thức đặc sản của rừng núi, với cơm lam, canh đắng, nộm hoa chuối rừng... Nếu có thể ở lại lâu hơn, hãy dành thời gian cho việc khám phá văn hóa dân tộc Thái - dân tộc chiếm phần lớn ở Pù Luông.



Angkor Wat là quần thể đền đài và di tích tôn giáo lớn nhất thế giới, nằm ở thành phố Siem Reap của Campuchia. Khu di tích có chu vi gần 6 km, rộng khoảng 200 ha, được xây dựng bằng những phiến đá xanh, với 398 gian phòng nối liền nhau bởi 1.500 m hành lang, bao bọc toàn bộ ngôi đền là một bức tường rộng lớn. Nghĩa là cần ít nhất 5 đến 7 ngày mới có thể khám phá gần hết Angkor Wat! Khá may mắn là, kể từ năm nay, du khách có thể tham quan đền bằng cách tự thuê xe máy, thay vì lựa chọn duy nhất là xe tuk tuk như trước đây.

Angkor Wat được xây dựng vào thế kỉ 11, dưới thời vua Suryavarman II của Đế quốc Khmer. Ban đầu, đền thờ thần Vishnu của Ấn Độ giáo, về sau mới được đổi thành ngôi đền Phật giáo. Người ta tin rằng toàn bộ kiến trúc Angkor Wat là một mô phỏng của “vũ trụ Ấn Độ giáo”, rằng hành trình đi bộ dài qua những con đường đắp cao, những hành lang vô tận và những cầu thang xoắn ốc để tiến tới



khu vực trung tâm đền... là một ẩn dụ cho sự du hành trở về thời sơ khai của vũ trụ, cũng như bước gần đến cánh cổng trí tuệ rộng lớn.

Từ khoảng tháng 9 đến tháng 3 là thời điểm thích hợp nhất để ghé Siem Reap vì thời tiết lúc này mát mẻ, khô ráo. Nhưng dù là trong thời tiết nào, khoảnh khắc đẹp nhất ở Angkor Wat vẫn luôn là khoảnh khắc hoàng hôn. Bởi lối vào chính của đền hướng về phía Tây, hướng mặt trời lặn rực rỡ và choáng ngợp, tựa như tàn tích vĩ đại này luôn ở đó đợi “trời” trở về, sau một ngày đằng đằng.

## Siem Reap, Campuchia

90% những người từng đến Angkor Wat đều sẽ công nhận rằng, nơi này mang một dòng năng lượng “linh thiêng”, rất mạnh mẽ mà cũng rất khó giải thích, và chính vì lẽ đó mà Angkor Wat luôn thu hút dòng người tứ phương tìm đến để trực tiếp cảm nhận. Cách TP.HCM khoảng 500 km, thực tế, từ Việt Nam đến Angkor Wat chỉ mất gần 2 giờ bay (hoặc 12 giờ trên xe khách).





## Viên, Áo

Một nhà văn kiệt xuất của thế kỷ 20 từng miêu tả về quê hương Viên của mình như thế này: “Ồ Viên, người ta hầu như không cảm nhận được thiên nhiên bắt đầu từ đâu, thành phố bắt đầu từ đâu. Cái này hòa vào trong cái kia không có sự kháng cự và chống đối. [...] Cái cũ không phản nản cái mới cũng như viên đá không phản nản thiên nhiên hoang sơ...”.

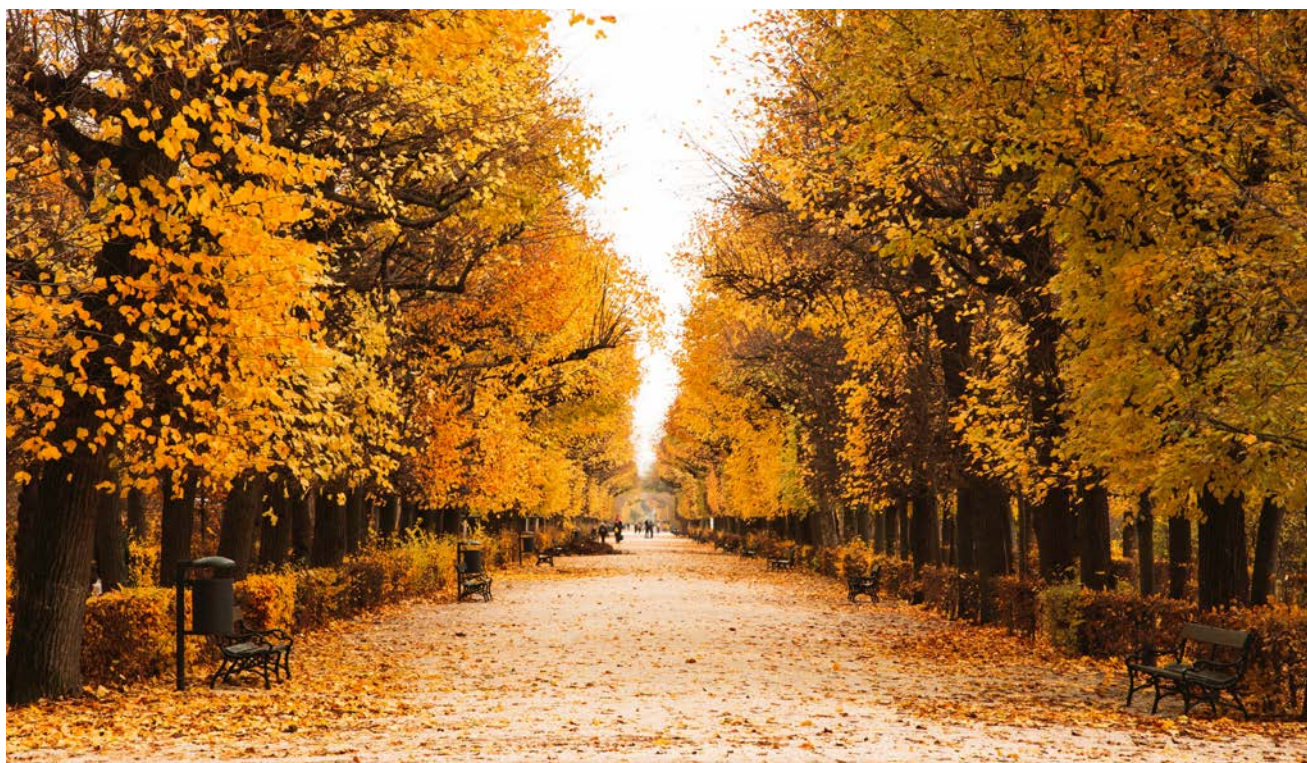
Trước hai cuộc thế chiến, Thủ đô nước Áo từng là “cái rốn nghệ thuật”

của cả châu Âu, nơi tính nhạc điệu và tình yêu nghệ thuật ngấm vào mỗi con người như một thứ gen di truyền giữa các thế hệ. Ngày nay, ở thành phố nghệ thuật đó còn có thêm nhiều nốt thăng trầm của biến động lịch sử, tất cả cùng dung hòa trong sự bao bọc êm ái của thiên nhiên.

Vào mùa thu, khi cái nóng 40 độ của mùa hè đã thôi ngự trị, những hàng cây trong các công viên trung tâm đồng loạt chuyển sắc. Viên trở thành điểm đến hoàn hảo cho bất cứ ai muốn tận hưởng một nhịp sống hiền hòa, lại phảng phất nét ưu tư, lãng mạn. Buổi sáng mùa thu ở Viên có thể bắt đầu bằng việc tản bộ đến

Nghĩa trang Trung tâm Viên (Wiener Zentralfriedhof) để thăm mộ những nhân vật nổi tiếng trong lịch sử nước Áo, kể đó là “thăm” những chú sóc, cáo, hươu, nai sống nhẩn nha quanh nơi này. Xa hơn, bạn có thể tìm đến Vienna Woods nằm ở phía tây thành phố, là mái nhà rộng lớn của hơn 2.000 loài thực vật, 150 loài chim và nhiều loài động vật thân thiện.

Buổi chiều ở Viên hãy dành cho văn hóa và những di sản. Bảo tàng Kunsthistorisches (Kunsthistorisches Museum Wien), Bảo tàng Do Thái, Bảo tàng Belvedere, Bảo tàng Sigmund Freud, Trung tâm Nghệ thuật MuseumsQuartier,... là một





số cái tên nổi bật trong số gần 100 điểm đến nghệ thuật đang mở cửa ở Viên, là những nơi bạn có thể chiêm ngưỡng các tác phẩm đồ sộ trong bầu không khí hoàng gia.

Sau những cuộc dạo quanh thành phố, nếu niềm say mê nghệ thuật hăng còn chưa vơi, hãy tiếp tục hành trình đến “những bảo tàng đêm”, Long Night of Museums, diễn ra duy nhất vào ngày 7/10/2023. Chỉ bằng một tấm vé, du khách sẽ được mãn nhãn đắm chìm trong vô vàn chương trình triển lãm và trưng bày trên khắp thành phố cho đến tận... 1 giờ sáng. (Tìm hiểu và mua vé tại website: <https://langenacht.orf.at/>)



### New England, Mỹ

New England là vùng đất trải dọc Đông Bắc nước Mỹ, gần kề Đại Tây Dương và tiếp giáp Canada. New England bao gồm 6 bang: Maine, Vermont, New Hampshire, Massachusetts, Rhode Island và Connecticut. Trong đó, bang New Hampshire là nơi những khu rừng, cánh đồng biến đổi kỳ ảo nhất mỗi độ vào thu; bang Vermont có ba phần tư diện tích được bao phủ bởi rừng, cũng

sở hữu mật độ cây phong cao nhất nước Mỹ. Địa hình chính của khu vực rộng lớn này là rừng, đồi núi, sông, suối; là những mặt hồ phẳng lặng, những con đường uốn lượn nhịp nhàng...

Vào mùa thu, đường chân trời nơi đây trải thành một dải đỏ vô tận. Những hàng thông sẽ mang màu đỏ trong khoảng nửa tháng, nhưng tuyệt nhiên không ngày nào khoác màu áo giống ngày nào. Chúng sẽ bắt đầu từ sắc vàng, cam, rồi mỗi ngày lại một đỏ hơn, cho đến khi sắc đỏ hoàn

toàn chiếm lấy nửa khung trời.

Dù bạn có là người ham mê tốc độ hay không, lời khuyên vẫn là: hãy dành cho mình hành trình thưởng ngoạn New England trên chiếc xe bốn bánh. Cùng với nó, bạn có thể “lao” mãi miết vào những con đường rừng, xuyên qua hàng ngàn tia nắng nhỏ li ti, xuyên qua những lạch suối trắng xóa bên đường, để rồi chạm đến cái chân trời lá đỏ, tưới tắm mình trong một thế giới tĩnh mịch, trù phú và tự do. 🌼





# Autumn and the Journeys That Nourish the Soul

In a book on the ancient Chinese art of Yangsheng, it was stated: “Autumn is the time when negative energy increases, everything has matured, the weather is in its most stable state. At this time, people must keep their minds pure to neutralize negative energy; at the same time, it is essential to seize the appropriate spirit to capture the essence of autumn’s atmosphere.

*Text* LAN OANH  
*Photos* LAN OANH, THE THANG, SHUTTERSTOCK



## TRAVEL TIPS

Thus, autumn trips are not only for sightseeing but also are opportunities to practice a nourishing life, to keep the body and mind in healthy harmony with nature. The following are excellent destinations to make the most of the autumn's beauty while cultivating your soul.

### Ha Noi

In 2022, Hanoi was named by CNN as one of the “12 top fall destinations,” compared to other famous destinations around the world. Despite the lack of ripened rice fields like the northern mountains, autumn in Hanoi is still known as the “golden season” by admirers. It is the harmonious yellow of the changing leaves, of the gentle sunshine that no longer burns, of the poetic hundred-year-old buildings.

A fall trip to Hanoi should last at least 5 to 7 days, and once arrive, you don't need to put too much emphasis on checking-in here, eating there... Because Hanoians don't live in such haste or rigidity. In Hanoi, people just need to learn to be open-minded, let their souls flow to the rhythm of the city, and the city itself will know how to treat the guests residing in its lap.

Here are some exciting places to check out in Hanoi this fall: West Lake is filled with dreamy breezes from day to night, then Phan Dinh Phung, Quan Su, Ham Long, Trang Tien, Phung Hung... are the most



charming streets in Hanoi where the old and the modern are in sync with each other. In the morning, the Ke Cho neighborhood shows its pure and genuine appearance and it is also where you can enjoy a variety of specialty noodles, buy all kinds of gifts and cakes from local ladies and grandmas. Once the senses of sight, smell, sound, and touch have been “satisfied” by the autumn colors, our taste buds will automatically follow that satisfaction.

### Ninh Binh

About 90 km south of Hanoi is Ninh Binh province, once the capital of Vietnam, features a terrain comprised of hills, caves and rolling rice fields. Although fall in Ninh Binh only features a little ripened



rice in Tam Coc, it has the most pleasant weather of the year, so you can comfortably “roll out” to explore local destinations.

In Ninh Binh, Trang An eco-tourism site and Tam Coc - Bich Dong are always the two most prominent names. Both places boast diverse systems of limestone mountains and natural caves, but Trang An is also home to several historical sites as well as temples suitable for tourists who want to enjoy a tranquil, spiritually oriented landscape. In contrast, Tam Coc - Bich Dong is smaller, so it is more bustling, and is “wrapped” by countless restaurants, cafes, pubs, and homestays.

This place has countless charming settings for visitors to explore, such as Tam Diep with delicious, lush pineapple hills and famous eel dishes; or the 700 m long Thien Ha grotto featuring a myriad of sparkling stalactites and thousands of bats that reside in the cave. The uniqueness of this place lies in the diversity of its topography with both dry and water caves, and its pristine wilderness where you can find absolute stillness.







## Pu Luong, Thanh Hoa

Located in the northwest of Thanh Hoa province, Pu Luong Nature Reserve possesses an area of more than 17 thousand hectares of primeval jungle, which for many years has become a favorite destination of both domestic and foreign tourists.

Any time is ideal to visit Pu Luong, but in September and October, the scenery of Pu Luong is more special as the terraced rice fields are dressed in the vibrant color of ripened rice. Compared to the northern mountainous areas, the season of ripe rice here lasts for longer, worthy of a leisurely and relaxing vacation.

If you only visit Pu Luong for 2-3 days, you can journey to the most popular spots such as: Hieu Waterfall, Pho Doan market, Pu Luong Heaven Gate... or you can simply drive through the winding fields, stop at any restaurant, enjoy the specialties of the mountains such as lam rice, bitter soup, forest banana flower salad... If you can stay longer, spend time exploring the culture of the Thai ethnic group the majority ethnic group in Pu Luong.

## Siem Reap, Cambodia

90% of people who have been to Angkor Wat will recognize that this place carries a “sacred” energy that is intense yet also incredibly hard to explain, and that’s why Angkor Wat continues to attract crowds of tourists from around the world seeking to directly experience that energy for themselves. At only 500 km from Ho Chi Minh City, from Vietnam to Angkor Wat, it only takes 2 hours by flight (or 12 hours by bus).

Angkor Wat is the world’s largest complex of temples and religious monuments, located in the Cambodian city of Siem Reap. The relic site has a circumference of nearly 6 km, an area of about

200 hectares, built with green stone slabs, with 398 rooms connected by 1,500 m of corridors with a massive wall surrounding the entire temple complex. That means it takes at least 5 to 7 days to explore most of Angkor Wat! Fortunately, from this year, visitors can visit the temple by renting a motorbike to drive instead of riding in a tuk-tuk, which was the only option before.

Angkor Wat was built in the 11th century, under King Suryavarman II of the Khmer Empire. Originally, the temple worshipped the Hindu god Vishnu, then gradually transformed into a Buddhist temple. It is believed that the entire architecture of Angkor Wat is an imitation of the “Hindu universe,” that the long walking journey through its causeways, endless corridors, and spiraling stairs that leads to the central area of the temple is a metaphor for traveling back to the beginning of the universe, as well as stepping closer to the vast gate of wisdom.

The most suitable time to visit Siem Reap is from September to March as the weather is cooler and dry at that time. But no matter what the weather is, the best moment in Angkor Wat is always sunset. Because the main entrance of the temple faces the west where the sunsets are the most brilliant and overwhelming it’s as if this great ruin is always there waiting for “heaven” to return after a long day.





## TRAVEL TIPS

### Vienna, Austria

An outstanding writer of the 20th century once described his hometown of Vienna like this: “In Vienna, one hardly sensed where nature began and where the city: one melted into the other without opposition, without contradiction. [...] But the old quarreled as little with the new as the chiseled stone with untouched nature...”.

Before the two world wars, the capital of Austria was considered the “artistic navel” of the whole of Europe, where the musicality and love of art instilled in each person like an intergenerational genetic inheritance. Today, in that artistic city, there are many more trials and tribulations of historical upheaval, all harmonized in the gentle embrace of nature.

In the fall, when the 40-degree heat of summer has ceased to reign, the rows of trees in the central parks simultaneously change color. Vienna is the perfect destination for anyone who wants to enjoy a peaceful life with a hint of daydreaming and romance. Autumn mornings in Vienna can begin with a stroll to the Vienna Central Cemetery (Wiener Zentralfriedhof) to visit the graves of famous figures in Austrian history, followed by “visiting” squirrels, foxes, roe, or deer that live around this place. Further afield, you can find the Vienna Woods located to the west of the city, which is home to more than 2,000 species of plants, 150 species of birds and many species of friendly animals.





When in Vienna, you should devote the afternoons to culture and heritage. The Museum of Art History (Kunsthistorisches Museum Wien), Jewish Museum, Belvedere Museum, Sigmund Freud Museum, or MuseumsQuartier... are some of the prominent names among the nearly 100 art destinations available in Vienna where you can admire massive works in a royal atmosphere.

After touring the city, if your passion for art is still there, continue your journey to “night museums,” Long Night of Museums, which takes place only on October 7, 2023. With just one ticket, visitors will be fully immersed in countless exhibitions and displays throughout the city until 1 am. (Learn more and purchase tickets at: <https://langenacht.orf.at/>)

## New England, USA

New England is a region stretching along the Northeastern United States, adjacent to the Atlantic Ocean and Canada. New England consists of 6 states: Maine, Vermont, New Hampshire, Massachusetts, Rhode Island, and Connecticut. In particular, the state of New Hampshire is where the forests and fields change the most magically when autumn comes. Meanwhile, three-quarters of Vermont is covered by forests, which makes it the state with the highest density of maple trees in the United States. The main terrain of this large area is filled with forests, hills, rivers, and streams, together with calm lakes, and rhythmic winding roads.

In autumn, the New England horizon stretches into an endless red strip. Maple trees don red colors for



about half a month and each day, feature a distinctive shade. They begin with yellow, orange, and then turn redder with each passing day, until that redness completely takes over half of the sky.

Whether you are a speed enthusiast or not, this advice is still useful: gift yourself a journey to enjoy New

England on a four-wheeler. On a four-wheeler, you can “plunge” into forest roads, through thousands of tiny rays of sunlight, through white creeks and streams along the roadside, then reach the horizon of red leaves to immerse yourself in a world of calmness, abundance, and freedom. 🌼

