

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

MARIA MOROZ/SHUTTERSTOCK

Thực hiện một thói quen đều đặn mỗi ngày, dù nhỏ thôi nhưng về lâu dài sẽ gặt hái được những phần thưởng lớn.

## Sức mạnh của tính kỷ luật

Học hỏi từ cuốn sách ‘The Slight Edge’ (Việc Nhỏ Nhưng Hữu Ích) của tác giả Jeff Olson

Walker Larson

Một trong những món quà đáng giá nhất cha mẹ tặng cho tôi không phải là chiếc xe đạp, chú chó, khẩu súng ngắn BB, hay chiếc xe hơi, mà là một thói quen đơn giản vào mỗi sáng. Cha mẹ cho tôi học dương cầm. Điều đó có nghĩa là tôi phải tập luyện đều đặn mỗi ngày trong tuần, trong một khoảng thời gian cố định. Mỗi buổi sáng, tôi sẽ đi xuống tầng hầm – nơi cây đàn dương cầm đứng màu nâu rất được yêu thích của chúng tôi đang chờ đợi, và luyện tập. Mỗi tuần một lần, tôi sẽ học với một giáo viên giỏi – người đặt ra những kỳ vọng cao (đôi khi tôi không đạt được, do lỗi của bản thân).

Thường thì tôi không muốn tập luyện. Thậm chí thường xuyên hơn, tôi còn không muốn đến lớp học đàn, nhất là khi tôi lười biếng tập luyện. Tuy nhiên, hoạt động này là bắt buộc. Tôi không có sự lựa chọn. Tôi đã duy trì việc đó suốt sáu năm. Tôi không phải là một học trò xuất sắc, nhưng sau sáu năm đó, tôi đã kinh ngạc khi thấy mình tiến bộ đến thế nào và những gì tôi đạt được nhờ thói quen nhỏ nhưng kiên trì luyện tập mỗi ngày – giống như một giọt nước nhỏ đều đặn đã bào mòn một tảng đá.

Nói tóm lại, cha mẹ tôi đã dạy cho tôi sức mạnh của tính kỷ luật, và bài

học đó đã ảnh hưởng vô cùng lớn đến cuộc sống của tôi, ở nhiều lĩnh vực hơn là những gì tôi có thể liệt kê ở đây. Tôi hy vọng có thể truyền lại sự thông thái tương tự cho các con mình, ngay cả đôi khi các con không thích tôi vì điều đó.

### Thói quen nhỏ xây dựng kỹ năng lớn

Câu hỏi về sự kỷ luật nhỏ hàng ngày này là chủ đề trong quyển ‘The Slight Edge’ (Việc Nhỏ Nhưng Hữu Ích) của tác giả Jeff Olson. Trong đó, ông nhắc nhở chúng ta rằng đừng bỏ qua những điều đơn giản, bởi vì ẩn giấu trong các hoạt động đơn giản hàng ngày của chúng ta là những hạt giống của sự thành công to lớn hoặc thất bại thảm hại. Sự tinh tế trong ý tưởng của ông Olson nằm ở sự đơn giản. Mặc dù các luận điểm trong quyển sách này là lẽ tự nhiên thường tình, nhưng một khi bạn nhận thức được tầm quan trọng của chúng, thì chúng có khả năng thay đổi cách bạn nghĩ về mọi khía cạnh trong cuộc sống, và nhờ đó, thay đổi cả kết quả [của sự việc].

Tác giả Olson lập luận rằng nguyên liệu thô mà chúng ta có thể rèn giữa

để đạt được thành tựu trong bất cứ lĩnh vực nào của cuộc sống, là những đức tính hoặc thói quen nhỏ mà chúng ta thực hiện mỗi ngày – điều ông gọi là “những rèn luyện đơn giản hàng ngày”. Chúng ta đã biết cách để thành công nếu kết hợp kiến thức này cùng sự hiểu biết về sức mạnh của tính kỷ luật. “Các hoạt động đơn giản nhưng hữu ích, được lặp đi lặp lại một cách kiên trì theo thời gian” là định nghĩa về “the slight edge” –

thuật ngữ bắt nguồn từ nhan đề của cuốn sách. Ông Olson trình bày ý tưởng này theo công thức, “các hoạt động lặp đi lặp lại hàng ngày một cách kiên trì + thời gian = những thành quả vô địch.”

Bí quyết – như tác giả Olson đã chỉ ra – là các yếu tố tạo nên sự thành công. Trên thực tế lại là những điều rất đơn giản, rất nhỏ bé, rất khiêm tốn mà chúng ta thường dễ bỏ qua. Theo lời ông Olson, chúng “dễ làm” nhưng cũng “dễ bị bỏ qua”. Những ví dụ ông đưa ra bao gồm việc “lấy một vài đô la từ tiền lương, gửi vào khoản tiết kiệm, và cứ để đó. Hoặc tập thể dục vài phút mỗi ngày – và không từ bỏ việc này. Hay đọc 10 trang sách truyền cảm hứng, có tính giáo dục, làm thay đổi cuộc sống hàng

ngày. Hoặc dành chút thời gian để nói với ai đó rằng bạn trân quý họ nhiều đến nhường nào, và làm điều đó một cách kiên trì hàng ngày, hàng tháng và hàng năm.”

Những điều đó thật dễ làm. Nhưng cũng dễ bỏ qua không làm. Và ngoài việc dễ dàng từ bỏ những kỷ luật đơn giản thường nhật như vậy, chúng ta còn phải đối diện với thách thức về hiệu quả không dễ thấy của chúng. Tất nhiên, không phải là các thói quen nhỏ như tiết kiệm 50 USD mỗi tháng hay tập thể dục 10 phút mỗi ngày không có tác dụng rõ rệt – mà là kết quả không thể nhìn thấy ngay lập tức. Trong nền văn hóa tưởng thưởng những thành quả mau lẹ, hiệu quả, và tức thì này, chúng ta thường bỏ cuộc khi sự tiến bộ như ta kỳ vọng không thể hiện ra ngay lập tức. Sức khỏe và sự giảm cân không đến từ việc ăn thực phẩm lành mạnh trong một ngày, một tuần, một tháng, hoặc thậm chí đôi khi là vài tháng. Nhưng sau một năm hoặc hơn nữa, các bữa ăn lành mạnh đều đặn sẽ ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe của bạn – nếu bạn làm được đến mức đó.

Như tác giả Olson đã cho thấy, vấn đề là hầu hết chúng ta đều bỏ cuộc trong thời gian giữa lúc chúng ta bắt đầu một thói quen tốt và lúc nhìn thấy kết quả từ nó. Đó là lý do vì sao chúng ta phải hiểu nguyên tắc của triết lý “the slight edge” (việc nhỏ nhưng hữu ích).

Xem tiếp trang 2

**Bí quyết – như tác giả Olson đã chỉ ra – là các yếu tố tạo nên sự thành công. Trên thực tế lại là những điều rất đơn giản, rất nhỏ bé, rất khiêm tốn mà chúng ta thường dễ bỏ qua.**

# Dọn dẹp vào mùa xuân: Hãy bắt đầu từ chiếc gương

Barbara Danza

Đây là thời điểm trong năm mà chúng ta mong muốn có một khởi đầu mới. Thông thường, chúng ta chọn dọn dẹp nhà để xe, sắp xếp tủ quần áo, giặt thảm, đóng thùng đồ cũ để quyn tặng. Chăm sóc thật tốt môi trường bên ngoài theo cách này đem lại cho bạn nhiều tác dụng tốt.

Nhưng thay vào đó, nếu chúng ta bắt đầu với chiếc gương thì sẽ ra sao nhỉ? Bạn cũng có thể áp dụng tinh thần dọn dẹp nhà của kỹ lưỡng vào mùa xuân để ‘làm sạch sẽ’ nội tâm của mình.

Những năm vừa qua đã tạo nhiều áp lực lên trí óc và tinh thần của hầu hết mọi người. Có lẽ mùa xuân là thời điểm tốt để dọn sạch những phiền não trong tâm trí, vun bồi năng lực nội tại của chúng ta để đối mặt với bất cứ điều gì mà cuộc sống đưa đến, lấy lại cảm giác an hòa và hy vọng.

## Tinh thần

Tự nhìn nhận lại bản thân là một hành động khiêm tốn và tìm kiếm sự chân thật. Mọi người đều có thể tìm thấy những điều cần làm tốt hơn nếu họ trung thực, và ích lợi của việc này là rất đáng kể. Khía cạnh đầu tiên mà chúng ta có thể muốn sửa đổi chính là tính cách của mình.

Bầu không khí xã hội hiện nay được đánh dấu bằng những xung đột, bất hòa, chia rẽ, và thậm chí là hận thù. Thế giới dường như hỗn loạn và mờ mịt. Ngay cả những người lý trí nhất cũng thấy mình đang tức giận, chán nản, phẫn sực, và thiếu kiên nhẫn, và lo sợ. Những gì tốt nhất trong chúng ta đang bị chôn vùi dưới những lớp áo giáp bảo vệ và phòng thủ.

Để bắt đầu đào sâu hơn vào tính cách thật sự của mình từ những thứ lộn xộn, bạn có thể tự hỏi bản thân một câu hỏi đơn giản: Bạn sẽ ra sao khi là phiên bản tốt nhất của mình?

Có lẽ bạn ấm áp và tốt bụng, thân



▲ Chúng ta có thể áp dụng ý nghĩa dọn dẹp vào mùa xuân vào việc tự xét mình.

thiện và vui vẻ. Có lẽ bạn chân thật và thẳng thắn, trung thực và đáng tin cậy. Có lẽ bạn mạnh mẽ và kiên cường, chăm chỉ và kiên nhẫn. Có lẽ bạn vui vẻ và luôn khích lệ mọi người, là nguồn cảm hứng cho mọi người quanh bạn.

Nếu bạn đã chôn vùi những phần tốt đẹp nhất của bản thân, hãy cảm cây chổi và quét sạch lớp bụi đó đi. Hãy để con người chân thật của bạn bộc lộ và tỏa sáng rực rỡ như mặt trời.

## Cách cư xử

Cách cư xử thể hiện tính cách và trạng thái tinh thần của chúng ta. Khi chúng ta căng thẳng, lo sợ, và bị ràng buộc với nản, phẫn sực, và thiếu kiên nhẫn, và lo sợ. Những gì tốt nhất trong chúng ta đang bị chôn vùi dưới những lớp áo giáp bảo vệ và phòng thủ.

Để đánh giá hành vi của mình, bạn có thể tự hỏi bản thân một câu hỏi đơn giản: Những hành động hằng ngày có phù hợp với các giá trị cao đẹp nhất của bản thân mình hay chưa?

Có lẽ bạn muốn quan tâm đến người bạn đời nhiều hơn hoặc hiểu con cái

hơn, hoặc bớt trì hoãn hơn và hành

động hướng đến những mục tiêu. Có lẽ bạn muốn cười thường xuyên hơn hoặc cân bằng cảm xúc của mình hơn. Có lẽ bạn muốn thu hết can đảm để trở nên chân thành và đáng tin cậy hơn, hoặc học lại cách trân quý những niềm vui, vẻ đẹp, lòng tử tế và sự soi sáng trong nội tâm. Có lẽ bạn ước mình hành động như là một nguồn yêu thương và sức mạnh cho những người xung quanh.

Nếu bạn đã phá hỏng những dự định cao đẹp nhất và làm tê liệt khả năng thực hiện những gì bạn biết mình nên làm – nếu bạn bị dấn dật bởi nỗi sợ hãi, lo lắng, nghi ngờ, hoặc thậm chí là thù hận – thì hãy loại bỏ sự tiêu cực này đi và để những hành động của bạn thể hiện ra những gì tốt đẹp nhất của bản thân mình. Hãy để bạn được hồi sinh vào mùa xuân này.

## Suy nghĩ

Đức Phật nói, “Chư vị nghĩ thứ gì thì chư vị là thứ đó.” Những suy nghĩ của chúng ta có mang theo sức mạnh.

Chúng định hướng cảm xúc, hành động, sự tập trung, và nhận thức của chúng ta.

Nhiều tổ chức đã và đang cạnh tranh để giành quyền kiểm soát suy nghĩ của chúng ta. Nền kinh tế lối kéo sự chú ý đang chiếm lĩnh thị trường, trong khi các chiến dịch truyền truyền quảng bá thì tung hỏa mù làm khách hàng hoang mang. Những người xung quanh cũng bị ảnh hưởng giống như chúng ta, và rồi, họ lại tác động đến suy nghĩ của chúng ta hơn nữa. Lượng thông tin và thông điệp khiến chúng ta choáng ngợp hơn bao giờ hết. Những suy nghĩ của chúng ta trở nên phức tạp, và chúng ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong cuộc sống.

Bạn có thể tự hỏi một số câu đơn giản để đánh giá những suy nghĩ của mình. Đầu tiên, hãy tìm nơi vắng vẻ và tĩnh lặng. Cố gắng để tâm trí bạn trầm tĩnh và quan sát những suy nghĩ. Chú ý đến đặc điểm của những suy nghĩ, những loại suy nghĩ nào hay lặp lại thường xuyên, và các kiểu suy nghĩ mà bạn có thể phát hiện ra. Hãy tự hỏi bản thân: Những suy nghĩ này có đúng không? Những suy nghĩ này có tốt không? Những suy nghĩ này có giúp ích cho mình không? Những suy nghĩ này bắt nguồn từ đâu? Mình có muốn nuôi dưỡng những suy nghĩ này không? Những suy nghĩ này có phù hợp với các giá trị của mình không? Những suy nghĩ nào sẽ khiến mình ở trạng thái tốt nhất của bản thân?

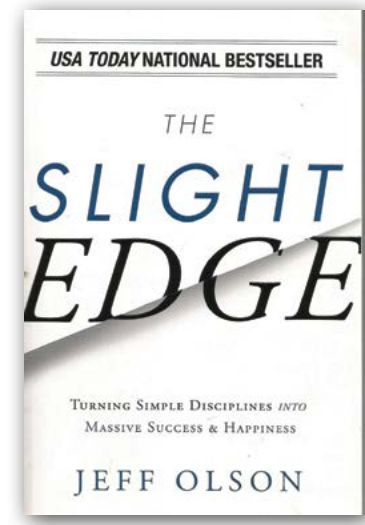
Khả năng nhận thức cho bạn sức mạnh để kiểm soát suy nghĩ.

Thanh lọc tâm trí, thanh lọc những suy nghĩ của bạn, và hướng đến mà mỗi để tập trung vào những gì thực sự tốt đẹp.

Nếu tất cả chúng ta đều thực hiện cách dọn dẹp như vậy vào mùa xuân, thì đó thực sự là một mùa xuân ngập tràn hy vọng.

*Cô Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng Cao học Quản trị Kinh doanh, yêu biển, và một tâm hồn trẻ thơ. Bài viết của cô thường đi sâu vào những thách thức và cơ hội trong việc nuôi dạy con ở thời hiện đại.*

*Minh Chi biên dịch*



◀ *The Slight Edge: Turning Simple Disciplines into Massive Success & Happiness*  
Tác giả: Jeff Olson  
NXB: Greenleaf, 04/11/2013  
Bìa cứng: 280 trang

chỉ thấy được sau một thời gian. Suy cho cùng thì, dù có nhiều năm kinh nghiệm hơn, nhưng rất nhiều người trưởng thành cũng xem nhẹ sự kết hợp tuyệt vời giữa thời gian và những thói quen nhỏ có tính đều đặn này.

Ngược lại, thanh thiếu niên cũng đang ở vị thế được hưởng lợi nhiều nhất từ các nguyên tắc “việc nhỏ nhưng hữu ích” này. Giống như con gái của tác giả Olson viết trong một chương sách rằng, “Tôi rất nhớ lũ lụt về triết lý “việc nhỏ nhưng hữu ích” với thể hệ tương lai... bởi vì nguồn tài nguyên dồi dào nhất của họ là thời gian... vì họ vẫn còn rất nhiều năm tháng ở phía trước, họ có một cơ hội độc nhất vô nhị để biến các việc nhỏ hữu ích thành thành quả trong cuộc sống của mình.”

Mặc dù tôi có thể không đồng tình với sự nong cạn trong chương viết về hạnh phúc của tác giả Olson, nhưng tựu trung thì cuốn sách này là một hướng dẫn rất dễ để đọc hiểu và áp dụng các nguyên tắc đơn giản, những hoạt động lặp lại hàng ngày nhằm cải thiện bất kỳ khía cạnh nào trong cuộc sống của bạn. Đó là lời nhắc nhở tuyệt vời dành cho người lớn, và cũng đặc biệt quan trọng cho sự mở mang tầm mắt đối với những độc giả nhỏ tuổi hơn.

*Ông Walker Larson dạy văn học và lịch sử tại một trường tư thục ở tiểu bang Wisconsin, nơi ông đang sinh sống cùng vợ và con gái. Ông có bằng cao học về văn học và ngôn ngữ Anh, và có những bài viết được đăng trên các ấn phẩm The Hemingway Review, Intellectual Takeout, và nền tảng Substack của ông, “TheHazelnut”.*

*Lê Đào biên dịch*

STYLE

# Phong cách Sartorial

Bill Lindsey

Chúng ta chỉ có một cơ hội để tạo nên ấn tượng ban đầu tốt đẹp, nhưng có vô số cơ hội để tiếp tục gây hảo cảm với người khác, bắt đầu bằng sự lịch sự, tôn trọng, và chính tế.

Trang phục làm nên con người, nhưng không nhất thiết phải là những bộ trang phục thiết kế xa hoa; điều tuyệt vời nhất về phong cách Sartorial là phong cách chỉ có một nguyên tắc: Hãy đơn giản. Miễn là sạch sẽ, vừa vặn, và được chọn lựa cẩn thận, thì mọi thứ từ quần jean và áo thun cho đến âu phục may đo riêng đều phù hợp với phong cách này. Khá nhiều người dường như tin rằng mặc bộ đồ ngủ hoặc quần ni bo gấu rộng thùng thình đến cửa hàng hoặc lên phi cơ là phong cách cao nhất, có thể giúp bạn dễ dàng tỏa sáng và trở thành người dẫn đầu xu hướng “mặc như thế này mới đúng”.

Tất nhiên, có một điều bạn cần lưu ý: Làm việc trong vườn, thay nhốt xe hơi, hoặc làm những “công việc làm lem” thì không phải là lúc để tâm đến việc chọn trang phục phù hợp. Thay vào đó, bạn hãy chọn trang phục thiết thực và có tính bảo vệ như áo sơ mi dài tay chống tia cực tím, quần dài nhẹ, nón rộng vành, kính râm và gang tay làm vườn, và áo thun có thể làm bẩn – cùng với quần dài, gang tay kiểu thợ cơ khí, và kính bảo hộ tương tự cho các nhiệm vụ bảo trì xe hơi.

Mỗi ngày là một cơ hội tuyệt vời để thực hiện phong cách Sartorial. Với một chuyến đi đến cửa hàng sửa chữa nhà cửa ở địa phương, mặc quần ngắn và áo thun là ổn miễn là bạn xét đến các câu hỏi “Liệu mình có muốn gặp hàng xóm hoặc bạn bè trong bộ trang phục này không?” Nếu bạn không có ý định chất các bao đất lên xe tải loại nhẹ hoặc làm những công việc làm lem khác, thì hãy chọn chiếc áo thun quý giá, còn mới tinh mua ở Red Rocks Amphitheatre

những năm trước trong buổi hòa nhạc của một nhạc công yêu thích, chọn lấy quần short kaki, và giày tập luyện (training shoes) sạch sẽ. Dẹp xô ngôn tục để mang, những chỉ vai loại có khả năng chống trượt, có đệm lót dày, hoặc bảo vệ chân bạn khỏi đá nhọn hoặc

▶ Với một vẻ ngoài thoải mái vẫn có thể tạo nên ấn tượng tuyệt vời.



◀ Đừng xem nhẹ tác dụng của phụ kiện. Cảm giác tự tin bắt đầu bằng vẻ ngoài chỉnh chu.

những cây đinh rơi rớt không đúng chỗ.

Để thay thế áo thun, bạn hãy nghĩ đến chiếc áo sơ mi aloha in hoa hoặc áo sơ mi cổ nầm để có vẻ ngoài thoải mái, tự tin. Thêm một cặp kính mát tốt, có khả năng bảo vệ khỏi tia UV và các mảnh vụn bay trong gió đồng thời tạo thêm nét thanh lịch, thay vì những cặp kính mát rẻ tiền ít công dụng. Diện trang phục đẹp giúp bạn tự tin hơn – là điều có lợi cho những người độc thân: Tạo được ấn tượng tốt trong những buổi hẹn hò tiềm năng.

Tại nơi làm việc, “ngày ăn mặc bình thường” (casual day) không có nghĩa là

“ngày ăn mặc cầu thả”. Cho dù bạn làm việc tại văn phòng ở Đại lộ Madison hay tại hàng Walmart, việc ăn mặc chuyên nghiệp đều ngầm cho thấy bạn là một nhân viên có lòng tự trọng, đáng tin cậy, và có năng lực. Nếu thích hợp, bạn hãy sắm một vài bộ âu phục đẹp và áo sơ mi chất liệu tốt, tất cả đều phải vừa vặn; cách nhanh nhất để hủy hoại một bộ trang phục thanh lịch là nó quá chật hoặc quá rộng.

Nếu là bộ âu phục ba mảnh đầy đủ, bạn hãy thường xuyên kết hợp vest xanh với bộ đồ xám và ngược lại để giữ vẻ ngoài luôn tươi tắn. Đối với những môi trường làm việc thoải mái hơn, hãy diện theo người sếp – kết hợp quần tây hoặc quần jean sạch sẽ với áo sơ mi gọn gàng, phẳng phiu. Chẳng hạn, băng cách nào đó, nhân viên tài của hãng thức ăn cho gia súc ở địa phương trông như có năng lực hơn khi

họ mặc quần jean mới vừa ừ, áo sơ mi đẹp mắt, và đôi giày boots mới được đánh bóng, không bị trầy xước.

Các sự kiện trang trọng có phong cách riêng, nhưng đó là cơ hội để bạn sáng tạo. Ví dụ, những người tạo xu hướng ở Austin, tiểu bang Texas, đã tạo ra kiểu dáng cà vạt đen và quần jean xanh vào những năm 1970; một bộ tuxedo ở cửa hàng tiết kiệm và một quần jean bạc màu sành điệu kết hợp với giày boot là một kiểu phối đồ dễ dàng. Bí quyết ở đây là thêm một vài điểm nhấn tinh tế, lịch thiệp.

Khi đeo cà vạt, bạn hãy chọn chiếc nào tối [màu sắc] của quần tây và áo sơ mi, kim nén mong muốn đeo một chiếc cà vạt kiểu cách. Thất lung và giày thường được cân nhắc sau, nhưng điều quan trọng là bảo đảm chúng có phẩm chất tốt nhất trong ngân sách cho phép và phối được với các trang phục khác – giày đen đi với thắt lưng đen, trong khi giày da cordovan kết hợp tốt nhất với thắt lưng da cordovan. Đôi giày đen và một chiếc thắt lưng nâu thì sao? Hoàn toàn không nên. Hãy chắc chắn rằng đôi vest cũng phù hợp. Nếu bạn thấy không an tâm, khi đi làm hoặc các sự kiện bình thường, bạn hãy chọn những đôi vest đen cao cấp báp chân để bảo đảm không bao giờ bị tuột.

Vấn đề phụ kiện: Một đồng hồ đeo tay tốt luôn là điểm nhấn tuyệt vời, và nếu lựa chọn đúng, nó có thể bền hơn cả chục đồng hồ rẻ tiền. Nếu ngân sách cho phép, chiếc Rolex Submariner

bằng thép không gỉ sẽ là lựa chọn hoàn hảo để bắt kỳ ai đeo ở văn phòng, bãi biển, nhà hát opera, và mọi nơi khác, và nó sẽ tăng giá trị theo thời gian. Đối với trang phục thường ngày, một mũ bóng chày vinh danh nhà sản xuất xe gắn máy yêu thích hoặc mũ kiểu miền Tây vui nhộn sẽ tạo thêm nét cá tính và trở nên hữu ích trong ngày tóc tai chưa được chăm chút. Cảm giác tự tin bắt đầu bằng vẻ ngoài chín chu.

## Quan trọng là các chi tiết

*Trang phục vừa vặn*

Kế hoạch cho các sự kiện công sở, thường ngày, hoặc ngay cả trang trọng là chọn một bộ âu phục vừa vặn hoặc quần tây và áo sơ mi sạch sẽ, mới vừa được ủi phẳng phiu, kết hợp với một đôi giày đẹp.

## Soi gương

Trước khi ra khỏi nhà, bạn hãy dừng lại trước gương; soát một lượt từ đầu đến chân để tìm công tóc không êm nếp mà lược bỏ sót, một chút thức ăn sáng còn sót trên răng, hoặc vết đỏ không được chú ý trước đó trên áo sơ mi hoặc quần của bạn.

## Vui vẻ

Mặc đẹp là một cách thú vị để thể hiện phong cách cá nhân; cố gắng để được mọi người biết đến bạn là người đeo một chiếc đồng hồ tuyệt vời và mang một đôi giày rất đẹp.

(\*) Sartorial: Xuất phát từ “sartor” (thợ may) trong tiếng Latin, để cập đến trang phục được may đo và thiết kế riêng theo phong cách cổ điển và sang trọng. Phong cách sartorial ngày nay dùng để chỉ cách ăn mặc theo hướng cổ điển, vest, suit, coat, giày da.

*Bill Lindsey là một tác giả viết sách từng thắng giải thưởng, sống tại Nam Florida. Ông thường viết về các chủ đề như bất động sản, xe hơi, đồng hồ, thuyền, và du lịch.*

*Nam Anh biên dịch*

## Văn Phòng Bảo Hiểm Sức Khỏe

BẢO HIỂM SỨC KHỎE - NHÂN THỌ - ANNUITIES

# BENEFITMAXX INSURANCE

Stephanie Yen Nguyen

CA Insurance Lic. # 0156175

9550 Bolsa Ave, #204, Westminster, CA 92683

(Trong khu chợ Tam Biên, nhà băng Wells Fargo)

☎ 714-914-2065

Medicare Advantage:

Chương trình Medicare HMO (trong tổ hợp), Medicare PPO (không tổ hợp)  
Medicare Supplement (Medi Gap), Chương trình thuốc Part D

Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:

✔ Có thể qualify với \$0.00 tiền bảo phí mà vẫn có được các phúc lợi toàn diện (khám bệnh, thuốc men, các loại xét nghiệm, emergency, phẫu thuật, bệnh viện...)

✔ Chương trình HMO có các bệnh viện Hoag Hospital, Orange Coast Memorial Hospital, St. Joseph Hospital, Fountain Valley Hospital

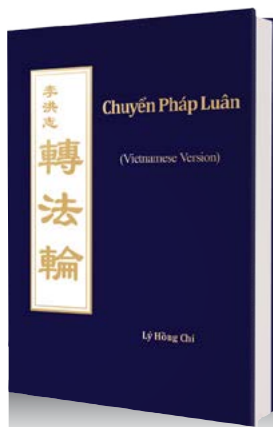
Bảo hiểm nhân thọ & Annuities:

✔ Bảo hiểm trọn đời, Bảo hiểm có kỳ hạn, Bảo hiểm có tích lũy tiền

✔ Annuities (quy đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền

✔ Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín

# Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời



Cuốn “Chuyển Pháp Luân” giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách tập trung vào một thuật ngữ bị lãng quên từ lâu được gọi là “tu luyện” và tầm quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người.

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của môn tu luyện tinh thần Pháp Luân Đại Pháp. Đây là cuốn sách bán chạy nhất trên toàn Trung Quốc vào những năm 1990, và kể từ đó đã được dịch sang hơn 40 ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới.

“Điều khiến Pháp Luân Công nổi bật so với các bài tập khí công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – tử bi, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật giáo không thể nào nhầm lẫn.

Arthur Waldron

GIÁO SƯ TẠI VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Đặt mua sách tại:

FaYuanBooks.com hoặc gọi 845-538-4490



GIÁO DỤC

# Những điều trẻ em cần biết về sự cho đi

Mary Hunt

Nếu bạn quyết tâm dạy con mình về cách thế giới vận hành, và đó là điều bạn nên làm, thì hãy dạy con về đồng tiền.

Bạn có thể dùng các nguyên tắc tài chính để dạy các con mọi thứ từ bài tập toán cho đến các vấn đề xã hội. Bởi vì đồng tiền gắn liền với các giá trị, ảnh hưởng đến các mối quan hệ, những sự lựa chọn, và lòng tự trọng.

Và dù việc dạy các con về những giá trị cốt lõi để định hướng cuộc sống là vô cùng quan trọng, nhưng rất cuộc, các con thường học qua quan sát và bắt chước hơn là qua lời dạy bảo của bạn.

Thế nên, bạn phải sống đúng những gì bạn đã dạy.



▲ Sự cho đi là thuốc giải cho lòng tham.

Nếu có một thứ có thể hủy hoại cuộc đời con bạn, thì đó chính là lòng tham. Hãy dạy các con cách kiểm chế lòng tham từ khi còn con nhỏ, như vậy thì bạn đã trang bị cho con điều rất quan trọng, không chỉ để tồn tại, mà còn giúp con phát triển lành mạnh trong thế giới thực này.

### Bài học dành cho trẻ em: Khi con trao đi, con sẽ đánh bại kẻ thù lòng tham

Bạn có nhớ cảm giác bứt rứt gan tị khi cô bạn thân khoe chiếc điện thoại mới, hợp thời trang không? Hoặc khi một người bạn khác nói lớn vào bữa trưa rằng cha cô sẽ mua cho cô một

chiếc xe hơi mới toanh nhân dịp sinh nhật thứ 16? Nhân cảm giác đó lên gấp 10 lần, bạn sẽ biết được lòng tham tột độ là như thế nào. Điều đó không hề tốt.

Vấn đề là lòng tham thời thức chúng ta làm những việc gây tổn hại cho tương lai của mình. Lòng tham nói với chúng ta rằng 'ngay lập tức tôi được mọi thứ mình muốn và tìm cách trả tiền sau' là điều bình thường. Lòng tham là điều mà ai cũng phải đối mặt lúc này hay lúc khác, và nếu bạn càng học được cách đánh bại kẻ thù đó sớm, thì bạn càng trở nên tốt đẹp và hạnh phúc hơn.

Lieu thức để xả bỏ lòng tham đó là

cho đi một phần trong ba thứ bằng chữ T - thời gian (time), năng lực (talent), và của cải (treasure) của bạn. Mọi người, dù trẻ tuổi hay nghèo khó đến mức nào, đều sở hữu cả ba điều này.

**Thời gian**  
Bạn luôn có 24 giờ mỗi ngày, 10,080 phút hoặc 604,800 giây mỗi tuần.

**Năng lực**  
Đây là những gì bạn làm được. Mọi người đều có những năng lực đặc biệt, và giỏi về một công việc nào đó.

**Của cải**  
Đây là những gì bạn có, là tài sản của bạn. Đó là tiền, cũng như đồ chơi, quần áo, những bộ sưu tập - là mọi thứ mà bạn sở hữu.

Bạn có thấy hoang mang không? Nếu bạn chưa bao giờ là người "cho đi," có vẻ khá kỳ quặc khi tôi khuyên bạn nên cho đi bất kỳ lúc nào hoặc bất kỳ đồ đạc gì của bạn. Nhưng đó chính xác là điều tôi muốn nói.

Nếu bạn muốn chắc chắn không bao giờ bị lòng tham đánh bại, hãy học cách trao đi.

Khi bạn cho đi, bạn sẽ biết trân trọng những gì mình có. Cho đi là cách để bạn dứt bỏ cảm giác sầu não về bản thân. Thay vì đau khổ, bạn cảm thấy vui vẻ. Thay vì bất mãn, bạn tìm thấy sự hài lòng.

Hãy trở thành một người cho đi. Cuộc sống của bạn sẽ tốt đẹp hơn.

Lê Đào biên dịch



▲ Khi đang hộ tống một quý cô, bạn hãy ưu tiên quý cô ấy trước nhất.

họ, mà hãy cố gắng bảo vệ người bạn đồng hành của mình, càng nhiều càng tốt, và vui vẻ đợi đến lượt của mình.

Nếu bạn đã giữ được chỗ, hãy gọi cho người bạn đồng hành kịp thời ngồi vào ghế khoảng ba hoặc bốn phút trước khi buổi biểu diễn bắt đầu, nhưng nếu bạn đến một hội trường mà bạn không thể đặt chỗ trước, thì tốt nhất nên đến sớm.

Nếu bạn đi một mình và nhìn thấy những quý cô mà mình quen biết có mặt, bạn có thể đến trò chuyện với họ một cách đúng mực giữa các màn diễn, nhưng khi đi cùng một quý cô, bạn đừng bao giờ rời bỏ cô ấy để nói chuyện với một quý cô khác.

Tại một cuộc triển lãm tranh ảnh hoặc tượng, bạn có thể trò chuyện, nhưng hãy nói với giọng điệu nhẹ nhàng, lịch sự, và không khoa tay múa chân hoặc cười lớn. Nếu bạn đứng lâu trước một bức tranh hoặc bức tượng, hãy chú ý rằng bạn không làm phiền những người khác có thể muốn xem tác phẩm nghệ thuật đó. Nếu bạn đang trò chuyện, và muốn nghỉ ngơi, đừng chọn vị trí khiến người khác không thể nhìn thấy bất kỳ bức tranh nào, mà thay vào đó hãy ngồi xuống, hoặc đứng gần giữa phòng.

Không bao giờ tự ý gia nhập bất kỳ nhóm nào ở nơi vui chơi giải trí, trừ khi được đề nghị khách thiết, ngay cả khi một số thành viên trong đó là người thân hoặc bằng hữu chí cốt của bạn.

Hòa Long biên dịch

## Lời khuyên cổ điển dành cho quý ông: Nghi thức xã giao khi hẹn hò với phụ nữ

Epoch Inspired Staff

Đây là một đoạn trích trong quyển "The Gentlemen's Book of Etiquette, and Manual of Politeness" (Cẩm nang Nghi Thức Xã Giao và Hướng Dẫn về Phép Lịch Sự dành cho Quý Ông) của tác giả Cecil B. Hartley, do Locke & Bubier xuất bản năm 1875.

### NGHI THỨC XÃ GIAO KHI Ở CÁC ĐỊA ĐIỂM GIẢI TRÍ

KHI bạn muốn mời một quý cô đi cùng bạn đến nhà hát, buổi diễn opera, buổi hòa nhạc, hoặc bất kỳ địa điểm giải trí công cộng nào khác, hãy gửi lời mời trước một ngày. Nếu đây là lần đầu tiên bạn mời cô ấy, hãy mời thêm mẹ, chị gái của cô ấy, hoặc một quý cô nào khác.

Nếu cô ấy nhận lời mời, thì tiếp theo bạn cần quan tâm đến việc tìm được chỗ tốt, vì khi mời một quý cô đi xem opera, mà mời cô vào một chỗ ngồi không thoải mái, không thể nghe, hay nhìn thấy thì đó chẳng phải là một ý hay.

Mặc dù, khi đi một mình, bạn sẽ tỏ ra lịch sự những chỗ cho một phụ nữ lạ, đang đứng, trong một phòng hòa nhạc đông đúc, nhưng bạn không nên làm như vậy khi ở cùng quý cô của

mình. Bằng cách từ bỏ vị trí của mình bên cạnh cô ấy, bạn có thể đặt một quý cô khác bên cạnh cô ấy - người mà cô ấy sẽ thấy không thoải mái khi ở bên cạnh. Bạn sẽ bị tách khỏi cô ấy, trong khi cuộc trò chuyện giữa các tiết mục biểu diễn lại là một trong những niềm vui lớn nhất của một buổi hẹn hò kiểu này. Trong trường hợp xảy ra điều gì không hay cũng vậy, anh ấy không thể bảo vệ cô gái, và lúc đó cô về như cô ấy đến đây một mình. Nhiệm vụ đầu tiên của bạn, khi đang hộ tống một quý cô, là ưu tiên quý cô ấy trước nhất.

Khi đi cùng quý cô tại một nơi vui chơi, bạn không được rời khỏi chỗ ngồi cho đến khi đứng dậy để hộ tống cô ấy về nhà. Nếu là tại buổi biểu diễn opera, bạn có thể mời cô đi dạo giữa các tiết mục, nhưng nếu cô từ chối, bạn cũng phải ngồi yên tại chỗ.

Hãy giữ mọi cuộc trò chuyện với âm lượng thấp, không phải thì thầm, và cũng không có vẻ gì bí ẩn, nhưng với một giọng điệu không làm phiền những người ngồi gần.

Bất kỳ dáng vẻ hoặc thái độ giống như một người đang yêu - mặc dù bạn có quyền làm vậy - đều là hết sức thiếu tế nhị ở nơi công cộng.

Khi bạn bước vào phòng hòa nhạc, hoặc khu vực rạp hát, hãy đi trước người đồng hành trên lối đi, cho đến khi bạn tìm được chỗ ngồi, sau đó quay lại, đưa tay cho cô ấy và đặt cô vào ghế trong, tự bạn ngồi ghế ngoài. Khi đi ra ngoài, nếu lối đi quá hẹp để hai người có thể sánh bước cùng nhau, bạn lại đi trước người bạn đồng hành của mình cho đến khi ra tiền sảnh, rồi xoay người lại và đưa tay ra cho cô ấy.

Nói to, cười lớn, hoặc vỗ tay không đúng lúc, đều vô cùng khiếm nhã. Vì cho dù bạn không muốn chú tâm đến buổi biểu diễn, thì những người xung quanh bạn lại có, và qua việc cư xử như vậy, bạn đang ngăm chế bài sự yêu thích của cô ấy về những gì cô ấy đến xem.

Hãy bảo đảm có sẵn tờ chương trình, lời nhạc kịch, hoặc vé hòa nhạc của bạn trước khi ngồi vào chỗ. Bởi vì nếu bạn rời khỏi chỗ để đi lấy chúng, có thể ai đó sẽ ngồi vào chỗ của bạn khi bạn quay lại, và khi chỗ ngồi chưa còn trống, họ có thể từ chối đứng dậy, từ đó có thể dẫn đến một cuộc cãi vã, hoặc để bạn đồng hành của bạn không có người bảo vệ nào. Hoặc có thể một người phụ nữ [khác] ngồi vào chỗ của bạn; trong trường hợp đó, bạn không còn cách nào khác, mà phải chấp nhận hình phạt cho sự bất cẩn của mình, bằng cách đứng suốt đêm diễn.

Trong đám đông, đừng xô đẩy, không chú ý đến người mà bạn có thể làm tổn thương hay gây bất tiện cho

## PHỞ NGON PHỞ NGON

Nhà hàng có các món ăn như phở, mì, hủ tiếu, bún mắm, bánh canh, cơm gia đình, cơm tấm, bún thịt nướng các loại. Nổi tiếng với các món bánh xèo, cơm bò lúc lắc, bún sườn, mì quảng.






**OPENING HOURS**  
Monday to Sunday  
9 am - 10 pm

**10782 A, Bellaire Blvd,  
Houston, TX 77072**

**281-564-8887**



ALL PHOTOS COURTESY OF THOR PEDERSEN

Ảnh Thor Pedersen, 44 tuổi, sinh ra tại Đan Mạch.



### DU LỊCH

# Đi vòng quanh thế giới mà không sử dụng phi cơ

Louise Chambers

Lữ khách quốc tịch Đan Mạch đã trở thành người đầu tiên trên thế giới đến thăm mọi quốc gia trên một chuyến hành trình duy nhất, không ngắt quãng, mà không dùng phi cơ.

Anh Thor Pedersen - 44 tuổi, sinh ra ở Đan Mạch - khởi hành từ nhà mình ở Copenhagen, Đan Mạch, vào ngày 10/10/2013, vào độ tuổi 34, nghi rằng chuyến đi sẽ kéo dài bốn năm. Tuy nhiên, cuộc hành trình mạo hiểm này phải mất tới một thập niên.

Anh Pedersen - người được đào tạo về sơ cứu và có kinh nghiệm làm việc trong quân đội với tư cách là một binh lính Gin giữ hòa bình của Liên Hiệp Quốc - đã bắt đầu hành trình của mình vào dịp kỷ niệm 150 năm thành lập Hội Chữ thập đỏ trong vai trò là đại sứ thiện chí bằng cách băng qua biên giới đất liền sang Đức. Anh đã mang thành hành trình của mình và từ Maldives trở về Đan Mạch vào ngày 26/07/2023, sau khi trải qua 237,363 dặm vòng quanh thế giới.

Anh Pedersen nói với The Epoch Times: "Khoảng cách này tương đương với đi 9 vòng rưỡi quanh trái đất, hoặc một lần đi lên mặt trăng." Anh Pedersen nói với The Epoch Times: "Có ba quy tắc cơ bản," anh cho hay, "đó là tôi không được sử dụng phi cơ nếu rời đi quá lâu. Trong khi đó, mẹ anh, người mà anh miêu tả là "mộng mơ hơn một chút," lại yêu thích kế hoạch của con trai mình ngay từ đầu. Sinh vào cuối những năm 1970, anh Pedersen lớn lên rong ruổi quanh những khu rừng, giả vờ làm Robin Hood hay Indiana Jones. Cuối cùng anh bắt đầu tìm hiểu về những nhà thám hiểm.

"Đến năm 20 tuổi, tôi nhàn ra đường như không còn lại gì [mới mẻ để khám phá nữa]," anh cho hay. "Không có lục địa nào chưa được khám phá, chúng ta có các vệ tinh bay trên bầu trời để chụp ảnh và quay video mọi thứ."

Tuy nhiên, vào đầu năm 2013, anh phát hiện ra có rất ít người từng đặt chân đến mọi quốc gia trên thế giới, và chưa ai đạt được thành tích phi thường này mà không dùng phi cơ.

Khi anh nghĩ xa hơn và đặt mục tiêu để chinh phục điều bất khả thi này, cha anh "vô cùng lo lắng" rằng con trai ông sẽ mất công việc trong ngành tiếp vận

Có ba quy tắc cơ bản, đó là tôi không được sử dụng phi cơ vào bất kỳ thời điểm nào, phải dành tối thiểu 24 giờ ở mỗi quốc gia, và tôi không được trở về nhà cho đến khi đặt chân tới đất nước cuối cùng.

Ảnh Thor Pedersen

vào bất kỳ thời điểm nào, phải dành tối thiểu 24 giờ ở mỗi quốc gia, và tôi không được trở về nhà cho đến khi đặt chân tới đất nước cuối cùng, hoặc tôi sẽ bị coi là bỏ cuộc, đương nhiên rồi."

Anh Pedersen bắt đầu hành trình bằng việc lập bản đồ chi tiết cho tuyến đường vòng quanh thế giới mà không sử dụng phi cơ. Trong suốt chặng đường, anh mang theo 10 cuốn sổ thông hành. Anh cũng phải suy tính đến an toàn cá nhân, sắp xếp trước một người liên lạc ở biên giới của bất kỳ quốc gia nào "có hồ sơ ghi nhận là cần sự chuẩn bị kỹ lưỡng hơn."

Đối với bất kỳ quốc gia nào mà anh chỉ ở lại 24 giờ, anh sẽ để lại đó đặc của mình và đi với một túi xách nhỏ cùng ít giấy tờ [tùy thân]. Anh cũng để chỉnh phục điều bất khả thi này, cha anh "vô cùng lo lắng" rằng con trai ông sẽ mất công việc trong ngành tiếp vận

nếu rời đi quá lâu. Trong khi đó, mẹ anh, người mà anh miêu tả là "mộng mơ hơn một chút," lại yêu thích kế hoạch của con trai mình ngay từ đầu. Khoảng một tháng sau chuyến đi, cha của anh Pedersen đã thay đổi quan điểm và trở thành một trong những người ủng hộ nhiệt thành nhất của anh.

Anh Pedersen bắt đầu hành trình bằng việc lập bản đồ chi tiết cho tuyến đường vòng quanh thế giới mà không sử dụng phi cơ. Trong suốt chặng đường, anh mang theo 10 cuốn sổ thông hành. Anh cũng phải suy tính đến an toàn cá nhân, sắp xếp trước một người liên lạc ở biên giới của bất kỳ quốc gia nào "có hồ sơ ghi nhận là cần sự chuẩn bị kỹ lưỡng hơn."

Đối với bất kỳ quốc gia nào mà anh chỉ ở lại 24 giờ, anh sẽ để lại đó đặc của mình và đi với một túi xách nhỏ cùng ít giấy tờ [tùy thân]. Anh cũng để chỉnh phục điều bất khả thi này, cha anh "vô cùng lo lắng" rằng con trai ông sẽ mất công việc trong ngành tiếp vận

nếu rời đi quá lâu. Trong khi đó, mẹ anh, người mà anh miêu tả là "mộng mơ hơn một chút," lại yêu thích kế hoạch của con trai mình ngay từ đầu. Khoảng một tháng sau chuyến đi, cha của anh Pedersen đã thay đổi quan điểm và trở thành một trong những người ủng hộ nhiệt thành nhất của anh.

Anh Pedersen bắt đầu hành trình bằng việc lập bản đồ chi tiết cho tuyến đường vòng quanh thế giới mà không sử dụng phi cơ. Trong suốt chặng đường, anh mang theo 10 cuốn sổ thông hành. Anh cũng phải suy tính đến an toàn cá nhân, sắp xếp trước một người liên lạc ở biên giới của bất kỳ quốc gia nào "có hồ sơ ghi nhận là cần sự chuẩn bị kỹ lưỡng hơn."

Đối với bất kỳ quốc gia nào mà anh chỉ ở lại 24 giờ, anh sẽ để lại đó đặc của mình và đi với một túi xách nhỏ cùng ít giấy tờ [tùy thân]. Anh cũng để chỉnh phục điều bất khả thi này, cha anh "vô cùng lo lắng" rằng con trai ông sẽ mất công việc trong ngành tiếp vận

### Vấn đề tiền bạc

Tiếp theo là phần quan trọng trong hành trình của anh Pedersen: ngân sách.

Với kinh nghiệm trong ngành tiếp vận, anh đã bắt đầu hợp tác với nhà cung cấp năng lượng địa nhiệt Ross Energy. Họ đồng ý tài trợ cho anh 20 USD mỗi ngày, giúp anh trang trải chi phí đi lại, chỗ ở, ăn uống, và thị thực ở một số quốc gia. Mặc dù chi phí thị thực là cố định và đôi khi vượt quá ngân sách, nhưng [bù lại] anh Pedersen vẫn có thể tiết kiệm ở một số khoản khác.

"Nếu nhiệt độ đủ ấm và môi trường xung quanh an toàn, tôi sẽ mặc vớ dài để nghỉ," anh nói. "Nếu đó là một đất nước đất đỏ, thì tôi có thể đến chợ địa phương mua bánh mì, có thể mua một ít đậu Hà Lan, dưa leo, hoặc gì đó, rồi ngồi đầu đó dưới gốc cây và ăn cái bánh sandwich nhỏ của mình."

Trong khi đó, về phương tiện di chuyển, anh có hai sự lựa chọn. Anh có thể chọn một chiếc xe buýt sang trọng, nơi anh có thể chọn một bữa ăn và có một chỗ ngồi đẹp bên cửa sổ, có WiFi, và máy lạnh.

Hoặc anh có thể chọn một chiếc xe buýt bình dân ngột ngạt, chen chúc, và thường xuyên phải dừng lại dọc đường.

Tuy nhiên, với kinh phí eo hẹp, anh thường chọn tiết kiệm tiền và đi xe buýt bình dân.

Xem tiếp trang 7



**Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè? Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.**

TEL: (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

**EPOCH TIMES**  
TIẾNG VIỆT

# Những sự kiện thiên văn nào được mong đợi nhất trong năm 2024?



Sao chổi 12P/Pons-Brooks sẽ bay ngang qua Trái Đất vào năm 2024.

Ảnh chụp mưa sao băng Perseids ngày 12/08/2013.

### Lý Ngôn

Trong hàng ngàn năm qua, con người luôn nhìn lên bầu trời và kinh ngạc trước những kỳ quan thiên thể đang diễn ra phía trên. Ngày nay, khi công nghệ hiện đại đã đem lại nhiều hiểu biết hơn về Hệ Mặt Trời và các thiên hà xa xôi, con người ngày càng bị bầu trời thần bí và hạo mẽ hơn.

Sự kiện thiên văn được mong chờ nhất năm 2024 là nhật thực toàn phần vào ngày 08/04. Kỳ quan thiên văn này sẽ được nhìn thấy tại phần lớn Hoa Kỳ, Mexico, và Canada. Lần nhật thực toàn phần gần đây nhất xảy ra vào ngày 21/08/2017. Vào thời điểm đó, rất nhiều người đã đeo kính xem nhật thực và ra ngoài trời để chứng kiến sự kiện thiên văn dị thường này.

Ngoài nhật thực toàn phần, còn có rất nhiều sự kiện thiên văn kỳ và chấn động sắp diễn ra trong năm nay. Trong đó, có những sự kiện không cần đến thiết bị đặc biệt cũng có thể quan sát. Thông thường quan sát dưới bầu

trời đêm là hiệu quả nhất, tốt nhất là tránh xa ánh sáng đô thị.

Theo thông tin từ NASA, The Weather Channel, và các trang web trước những kỳ quan thiên thể đang diễn ra phía trên. Ngày nay, khi công nghệ hiện đại đã đem lại nhiều hiểu biết hơn về Hệ Mặt Trời và các thiên hà xa xôi, con người ngày càng bị bầu trời thần bí và hạo mẽ hơn.

### Ngày 22/02/2024: Kim Tinh giao hội Hỏa Tinh

Kim Tinh và Hỏa Tinh tiếp xúc gần với nhau trên bầu trời mỗi năm một lần, được gọi là cuộc giao hội. Lần giao hội gần nhất của Kim Tinh và Hỏa Tinh là vào ngày 27/07/2023.

Kim Tinh là thiên thể sáng nhất trên bầu trời, là kết quả của nhiệt và ánh sáng bị hấp thụ bởi những đám mây dày trong bầu khí quyển của nó. Hỏa Tinh không sáng bằng Kim Tinh nhưng hành tinh đỏ này vẫn có thể dễ dàng nhìn thấy bằng mắt thường.

Các khu vực vĩ độ Nam là nơi lý tưởng để quan sát cuộc giao hội của hai hành tinh. Sau khi đây trước lúc mặt trời mọc, quý vị hãy đi đến một nơi không có nhà cao tầng hoặc cây cối, rồi nhìn ra đường chân trời phía Đông Nam để thưởng thức hiện tượng kỳ thú này.

### Ngày 26/02/2024: Ánh sáng Hoàng đạo

Ánh sáng Hoàng đạo còn được gọi là bình minh giả. Đây là hiện tượng xảy ra sau hoàng hôn, là ánh sáng trắng hình tam giác gần với Mặt Trời trên

bầu trời đêm dọc theo đường hoàng đạo hoặc đai hoàng đạo. Các khoa học gia cho rằng Ánh sáng Hoàng đạo là do ánh sáng Mặt Trời phản chiếu từ những đám mây bụi bị lực hấp dẫn của Trái Đất hút vào.

Hiện tượng thiên văn này được quan sát tốt nhất khi cách xa ánh đèn thành phố, và bầu trời càng tối thì càng tốt.

### Ngày 08/04/2024: Nhật thực toàn phần

Đây là sự kiện thiên văn được mong đợi nhất vào năm 2024. Người dân trên khắp Bắc Mỹ sẽ có thể nhìn thấy Mặt Trăng đi qua ngay trước Mặt Trời, biến Mặt Trời thành một vòng lửa và biến ngày thành đêm.

Để có được những góc nhìn đẹp nhất, quý vị cần phải ở trên con đường nhật thực toàn phần rộng 115 dặm. Con đường này trải dài khắp Hoa Kỳ: Từ San Antonio và Dallas ở Texas, xuyên qua các thành phố như Indianapolis và Cleveland ở Trung Tây Hoa Kỳ, và từ Buffalo, New York đến Maine, xuyên qua Đông Bắc Hoa Kỳ.

Hãy nhớ đeo kính nhật thực khi xem nhật thực toàn phần để tránh tổn thương mắt vĩnh viễn. Cảnh tượng thiên văn này sẽ kéo dài khoảng bốn phút. Những ai không ở trên con đường này sẽ chỉ nhìn thấy nhật thực một phần.

### Ngày 12/4/2024: “Sao chổi quỷ” bay ngang bầu trời

Ngày sau nhật thực toàn phần, một sự kiện thiên văn thứ hai thậm chí còn hiếm hơn sẽ diễn ra. Một “sao chổi quỷ” (Devil Comet) to bằng thành phố cỡ nhỏ sẽ lần nữa tiếp cận Trái Đất sau 70 năm. Hiện tại, sao chổi 12P/Pons-Brooks có cấu trúc giống hai chiếc sừng đang bay về phía Trái Đất. Lần cuối cùng chúng ta nhìn thấy nó là vào năm 1954.

Mặc dù có thể nhìn thấy sao chổi khi nhật thực nhưng không nên quan sát nó vào thời điểm này vì thời gian tối của nhật thực quá ngắn và có thể gây hại cho mắt. 12P/Pons-Brooks sẽ ở gần Mộc Tinh trong vài ngày từ 12 đến 14/04 – đây sẽ là thời điểm thích hợp để ngắm.

### Ngày 12/08/2024: Mưa sao băng Perseids

Quý vị có thể nhìn thấy mưa sao băng Perseids vào mùa hè, và năm 2024 cũng không phải là ngoại lệ. Mưa sao băng Perseids xảy ra khi quỹ đạo Trái Đất đi qua những mảnh vụn do sao chổi để lại.

Độ sáng của Mặt Trăng sẽ yếu tố quan trọng nhất để có thể nhìn rõ cơn mưa sao băng này. Khi trăng mờ, bầu trời sẽ tối hơn và mưa sao băng Perseids sẽ dễ nhìn thấy hơn. Vào ngày 12/08 năm nay, khi mưa sao băng Perseids đạt cực đại, Mặt Trăng sẽ ở trạng thái sáng một nửa. Thời điểm tốt nhất để quan sát những ngôi sao băng này là vào khoảng nửa đêm (UTC).

### Ngày 19/08/2024: Siêu trăng

Mặt Trăng quay quanh Trái Đất theo hình elip. Khi đến cận điểm (perigee),

cũng chính là vị trí gần Trái Đất nhất, nó sẽ đạt đến trạng thái tròn vẹn nhất, gọi là “Siêu trăng” (Super Moon).

Trăng trong bốn lần trăng tròn vào mùa thu năm 2024 sẽ lớn hơn những thời điểm khác, vì Mặt Trăng sẽ ở gần Trái Đất hơn bất kỳ thời điểm nào khác trong năm.

Những ai bỏ lỡ siêu trăng ngày 19/08, sẽ có cơ hội xem vụ vào các ngày 18/09, 17/10, và 15/11.

### Tháng 09–10/2024: Chờ đợi sao chổi C/2023 A3 phát sáng

Sao chổi C/2023 A3 được phát hiện lần đầu tiên vào cuối năm 2022, đầu năm 2023. Các khoa học gia xác định rằng ngôi sao chổi này mất 80,000 năm để quay một vòng quanh Mặt Trời. Theo ước tính của họ, sao chổi này sẽ tiếp cận gần Mặt Trời nhất vào ngày 28/09. Cầu hỏi liệu nó có phát ra ánh sáng hay không đang được những người yêu thích thiên văn rất mong đợi.

Nếu may mắn, sao chổi này sẽ tỏa sáng suốt tháng Chín, cho phép người dân ở Nam bán cầu có thể nhìn thấy nó mà không cần bất kỳ thiết bị nào. Đến tháng Mười, sao chổi này sẽ đi ngang qua Mặt Trời, và người dân Bắc Mỹ có thể nhìn thấy nó vào ngày 11 hoặc 12/10.

### Ngày 02/10/2024: Lại một lần nhật thực nữa

Nếu nhật thực toàn phần vào tháng Tư chưa thể khiến quý vị hài lòng thì nhật thực lần thứ hai vào ngày 02/10 có thể sẽ khiến quý vị lần nữa cảm thấy phấn khích. Lần này, người dân Nam Mỹ sẽ ở vị trí tốt nhất để quan sát nhật thực. Người dân Bắc Mỹ thì có thể nhìn thấy nhật thực một phần.

### Ngày 13/12/2024: Mưa sao băng Geminids

Mưa sao băng Geminids xuất hiện trên bầu trời đêm vào tháng Mười Hai hàng năm. Trận mưa sao băng này được những người mới làm quen với thiên văn học chú trọng vì độ đáng tin của nó. Nếu thời tiết quang đãng, khi cơn mưa sao băng Geminids đạt tối cực đại, mọi người có thể nhìn thấy khoảng 120 ngôi sao băng lướt qua bầu trời đêm mỗi giờ. Những ngôi sao băng này thường có màu vàng và di chuyển rất nhanh trên bầu trời.

### Quanh năm: Hoạt động cực quang tăng lên

Năm 2024 có thể là năm tốt nhất để ngắm Bắc cực quang. Các khoa học gia cho biết sự gia tăng hoạt động của Mặt Trời có thể đạt đỉnh điểm vào năm 2024, nên Bắc cực quang có thể được nhìn thấy nhiều hơn những năm trước. Cơ hội tốt nhất để ngắm Bắc cực quang là từ tháng Một đến tháng Mười, đặc biệt là vào khoảng thời gian Xuân phân và Thu phân.

Để thưởng thức màn “nhảy múa” trên bầu trời đêm tuyệt đẹp của các cực quang màu xanh lá và màu đỏ rực hơn, tốt nhất quý vị nên đi về phía Bắc, đến Fairbanks, Alaska, Yellowknife, Canada, và các nước Bắc Âu.

### Toàn Phong biên dịch



Hiện tượng cực quang tuyệt đẹp trên bầu trời Phần Lan.

# Đi vòng quanh thế giới mà không sử dụng phi cơ

### Tiếp theo từ trang 5

Trong suốt chuyến đi kéo dài 10 năm của mình, anh Pedersen đã đi trên nhiều phương tiện di chuyển khác nhau bao gồm: 351 xe buýt, 158 xe lửa, 219 taxi, 87 taxi đi chung, 128 tàu điện ngầm, 46 xe ôm, 40 tàu container, 33 thuyền các loại, 43 xe kéo/tuk-tuk, 32 phà, 28 xe địa hình, 19 xe điện, 9 xe tải, 4 xe ôm đi chung, 2 tàu du lịch, 1 xe ngựa, 1 xe cảnh sát, và 1 du thuyền hạng sang.

Chuyến xe buýt dài nhất kéo dài hơn 40 giờ, và hành trình tàu hỏa lâu nhất mất 5 ngày.

Trong khi đó, anh cũng qua đêm ở các nơi từ sang trọng đến bình dân. Có lúc, anh ở trong phòng tập thể 20 giường, nhưng sau đó, trong một dịp khác, anh nghỉ tại khách sạn Ritz Carlton ở Hồng Kông trong khi cộng tác với Tổng cục Du lịch Hồng Kông, Thông thường, anh ngủ trên phương tiện giao thông công cộng. Ở một số nơi, sau khi nghe câu chuyện kỳ của anh, người ta đã mời anh về nghỉ tại nhà của họ.

“Đôi khi những người này rất có điều kiện,” anh Pedersen cho hay “nhưng cũng có những gia đình không mấy dư dả. Có thể họ ngủ dưới đất, và những tôi ngủ trên giường.”

Hai năm sau cuộc hành trình, nhà tài trợ của anh Pedersen, hãng Ross Energy, bị ảnh hưởng nặng nề bởi biến động giá dầu, và họ phải cắt nguồn tài trợ này. Vào thời điểm đó, anh đang ở Trung Phi và buộc phải rời hết tài khoản ngân hàng, vay một khoản tiền, và bắt đầu chiến dịch gây quỹ cộng đồng để tiếp tục hành trình. May mắn thay, vào cuối cuộc phiêu lưu, hãng Ross Energy đã có thể khôi phục lại gói tài trợ cho anh.

### Những người bạn mới ở khắp mọi nơi

Trong suốt hành trình, anh Pedersen luôn giữ liên lạc với gia đình, bạn bè, và người theo dõi bằng cách cập nhật trang blog cá nhân của mình. Anh cũng đã kết thêm nhiều bạn mới dọc đường đi. “Tôi rất ít quốc gia mà ở đó tôi không thể giao tiếp với rất nhiều người,” anh cho hay. Anh Pedersen nói được tiếng Đan Mạch, tiếng Đức, một ít tiếng Pháp, và một ít tiếng Tây Ban Nha. Khi không thể giao tiếp bằng ngôn ngữ, anh không thể giải việc “diễn kịch” rất có hiệu quả để truyền đạt nhu cầu của mình.

Anh Pedersen nói rằng, nhìn chung anh đã có một số cuộc gặp gỡ thực sự thú vị ở nhiều quốc gia khác nhau mà anh ghé thăm.

“Tôi luôn tìm kiếm những điều tốt đẹp hoặc thú vị... theo nghĩa đó, những quốc gia đều để lại ấn tượng rất tốt với tôi,” anh nói. “Đại đa số những người mà bạn từng gặp trên hành trình này đều là những người bình thường, họ đang đi học, đi làm, hoặc đang dùng bữa tối



Ảnh Pedersen và vợ.

với gia đình, những người khác thích khiêu vũ, chơi trò chơi, chơi thể thao, và nghe nhạc.

“Tất nhiên, bên ngoài cũng có một số người không tốt, nhưng khả năng bạn gặp phải những người đó chắc chắn có thể giảm bớt chỉ bằng một chút sắp xếp: không ra đường lúc nửa đêm, không đến những nơi mà mọi người đã cảnh báo bạn đừng đến, không trực tiếp đi vào các nước đang trong cảnh chiến tranh tàn khốc, v.v.”

Tuy nhiên, một trong những cuộc gặp gỡ không dễ chịu nhất mà anh từng trải qua là bị chĩa súng vào người vào lúc nửa đêm ở Trung Phi. “tôi đã nghĩ mình sẽ chết.” Nhưng anh nói rằng cũng chính ở đất nước đó, anh đã gặp nhiều “những người rất, rất tử tế sẵn sàng chia sẻ thức ăn với tôi hoặc mời tôi đến nhà họ.”

Anh Pedersen có một người bạn đồng hành rất đặc biệt trong một số chặng của hành trình: Vợ anh – người đã đến thăm anh 27 lần trên khắp bảy quốc gia. Anh Pedersen gọi cô là “Người Vợ Phi Thường” (Ultra Wife) vì cô thí đầu ở các cuộc thi siêu marathon và không muốn tiết lộ danh tính. Hai người gặp nhau một năm trước khi anh Pedersen bắt đầu chuyến đi, và họ đã đính hôn trên đỉnh Núi Kenya trong lần đầu tiên có đến thăm anh.

“Tôi nghĩ [buổi cưới hôm] sẽ rất lãng mạn, ngắm bình minh và cảnh đẹp trên đỉnh núi cùng nhau,” anh Pedersen nói. “Nhưng trên thực tế, hôm đó có một cơn bão tuyết điên cuồng... chẳng ngắm được gì cả, cảnh sắc hoàn toàn bị xóa nhòa. Trời lạnh run, gió gào thét dữ dội, điều kiện thật tồi tệ. Chúng tôi chỉ muốn xuống núi càng nhanh càng tốt. Nhưng trong hoàn cảnh ấy, tôi vẫn quý xuống và mở hộp nhẫn ra, và có ấy đồng ý! Kỳ niệm đó thật đáng nhớ.”

Anh Pedersen kết hôn trực tuyến với “Người Vợ Phi Thường” của mình trong

cát bước vậy?” Càng gần đến đích, áp lực đối với anh Pedersen càng cao bởi vì anh không muốn đứ ần của mình thất bại. Và cuối cùng anh cũng đến được Maldives.

Ngày 26/07/2023, sau khi trở về quê hương, anh tả cảm giác đó như “tuyệt diệu”.

Sau buổi tiệc ăn mừng lớn với những người thân yêu, anh Pedersen đã bị quấy rầy bởi “nhiều cuộc phỏng vấn”, có thể từ 10 đến 12 cuộc mỗi ngày, và trong tháng thứ hai sau khi về nhà, anh bị nhiễm trùng mắt, đau tai, đau gối, và cả những cơn đau đầu. Dần dà qua thời gian, nhịp sống của anh cũng ổn định trở lại.

“Đu thân xác đã trở về nhà, nhưng tâm trí tôi phải cần nhiều thời gian hơn mới trở về được,” anh nói. “Tôi không cần phải đến quốc gia nào nữa. Nếu tôi muốn bay, tôi có thể bay. Hiện tại, tôi có thể kiểm soát và làm chủ cuộc sống của mình tốt hơn, thật tuyệt làm sao. Dù vậy, gần bố với một việc trong gần 10 năm, điều đó đã trở thành một phần máu thịt của tôi.”

### Bài học lớn nhất

Vào thời điểm bài viết này ra đời, anh Pedersen và vợ lần đầu tiên đang học cách cùng chung sống. Anh cũng đang thích nghi với việc được cả thế giới biết đến. Anh hiện đang viết một quyển sách về những điều mình trải qua, dự kiến phát hành vào năm 2024.

Ngoài ra, anh còn có kế hoạch công chiếu một bộ phim tài liệu cùng trong năm tới, cũng như lên kế hoạch đi cho một tour diễn thuyết ở Đan Mạch.

Anh vẫn đang suy ngẫm về hành trình của mình và vô vàn kinh nghiệm từ đó, nhưng có lẽ bài học lớn nhất mà anh rút ra là dù bạn đi đến phương trời nào thì “Mọi người đều là con người.”

“Truyện thông quá tập trung vào những điều tiêu cực, và khi bạn ôm giữ lối nghĩ đó suốt cả ngày, bảy ngày một tuần, quanh năm suốt tháng, cuối cùng nó gần giống như một hình thức tẩy não... nhưng đó không phải là sự thật,” anh Pedersen nói. “Đa phần thời gian là những người đang cố gắng làm hết sức mình.”

Một chủ đề phổ biến khắp thế giới là người ta yêu nhau và kết hôn. Trong khi đó, một số người ly hôn.

“Mọi người xem Netflix, và họ thực hiện các điệu nhảy trên Tik Tok ở khắp thế giới. ... Hầu hết mọi người không có lý do gì để muốn làm hay người khác,” anh chia sẻ. “Nếu bạn gặp một người lạ ở đâu đó trên thế giới, rất có thể người lạ đó sẽ trở thành bạn bè của bạn.”

Lê Đào biên dịch



Hiện tượng nhật thực toàn phần được quan sát tại Piedra del Aquila, tỉnh Neuquen, Argentina. Ảnh chụp vào ngày 14/12/2020.

**PROTECTING you and your business is our business.**  
**Licensed in CA, NV, TX**

Chúng tôi chuyên về tư vấn bảo hiểm cho văn phòng bác sĩ, cơ sở sản xuất, bán sỉ, bán lẻ, tiệm nail và nail supply

Đặc biệt, nếu Quý vị sở hữu doanh nghiệp cần bảo hiểm y tế và thiết lập quỹ hưu trí cho nhân viên xin liên lạc với chúng tôi để được hướng dẫn tận tình.

**XIN GỌI NGAY**

( 714 ) 903 - 5555  
 ( 949 ) 231 - 7085  
 vggordon@farmersagent.com

License #0K45003  
 www.farmersagent.com/vgordon  
 8927 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92844

Chúng tôi chân thành cảm ơn quý vị đã thương mến và nhiệt tình ủng hộ văn phòng chúng tôi trong suốt thời gian qua!

**FARMERS INSURANCE**  
**VAN GORDON**  
 INSURANCE AGENCY & FINANCIAL SERVICES  
 Tận Tâm - Trung thực - Uy Tín

CHUYÊN BẢO HIỂM CHO:  
**CƠ SỞ THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ**  
**XE - NHÀ - ĐẦU TƯ**

**ProCare**  
 Pharmacy & Medical Supplies

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cúm cúm, COVID-19, và du lịch. Không cần lấy hẹn trước.
- Cung cấp tất cả các loại dụng cụ y khoa như xe lăn, gậy, dụng cụ an toàn trong phòng tắm, gối đặc biệt cho người đau cổ, đau lưng, đau chân... Đặc biệt: Có bán giấy trị liệu cho bệnh nhân Tiểu Đường; Giày, nịt lưng giảm đau cột sống... Và rất nhiều sản phẩm hữu ích khác để phục vụ quý khách hàng.
- Nhà thuốc ProCare được công nhận là nhà thuốc chuyên cung cấp các loại thuốc đặc trị bởi Cơ Quan Kiểm Định Sử Dụng thuốc của Hoa Kỳ (URAC).
- Mục tiêu chính của toàn thể nhân viên nhà thuốc chúng tôi là cung cấp đầy đủ mọi chỉ dẫn về sức khỏe và đồng thời phục vụ tối đa để đáp ứng nhu cầu của từng bệnh nhân.
- Chương trình “Đơn giản thuốc” nhằm tăng sự tiện lợi cho quý vị và giúp đạt hiệu quả trong cách dùng thuốc qua việc tư vấn trực tiếp giữa Dược Sĩ với từng bệnh nhân.

**Châm ngôn của chúng tôi:**  
**Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng**

**Free Delivery**

9191 Westminster Ave.  
 Garden Grove, CA 92844

Website: www.ProCareDrugStore.com  
 Email: info@ProCareDrugStore.com

Phone: (714) 899-1111  
 Fax: (714) 899-2808

**Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần**

Thứ Hai – Thứ Sáu 9:30 AM - 6:30 PM  
 Thứ Bảy – Chủ Nhật 9:30 AM - 1:30 PM

# 12 loại bánh ngọt cổ điển

Quý vị đã thử qua hết chưa?

## Tạ Thi Ân tổng hợp

Có người nói rằng, bánh ngọt có thể giúp tinh thần trở nên phấn chấn, xua tan mọi phiền lo. Đối với những người thích bánh ngọt, chỉ cần họ được ăn một chút thì tâm trạng tối tệ đều sẽ tan biến. Bánh ngọt thường xuất hiện ở hầu hết các dịp lễ quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Bất luận là sinh nhật, lễ hội, kết hôn, tiệc mừng thăng chức hay sinh

nở, v.v, thì mọi người đều dùng bánh ngọt để chúc mừng. Tùy vào những dịp lễ khác nhau mà bánh ngọt biến hóa thành vô số các loại bánh phong phú và đa dạng.

Bánh ngọt ở khắp nơi trên thế giới đều sẽ mang phong cách độc đáo riêng của từng vùng. Nguyên liệu và kỹ thuật tạo ra chiếc bánh chịu ảnh hưởng bởi văn hóa, khí hậu, và lịch sử của khu vực đó. Vì vậy, công thức làm bánh ngọt của Pháp sẽ khác

với công thức làm bánh của Ai Cập, bánh xốp châu Á cũng không giống với bánh xốp ở Trung Mỹ. Nếu quý vị chỉ cần ăn một chiếc bánh cà phê đơn giản cho bữa sáng, thì hãy cùng tôi tìm hiểu một chút về hương vị khác nhau của các loại bánh ở khắp nơi trên thế giới. Nói không chừng, quý vị cũng có thể thử làm những món bánh này tại nhà.

*Lãnh Vọng biên dịch*

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



**Bánh Rhum Dừa Caribe**  
(Caribbean Coconut Rum Cake - Jamaica)

Bánh Rhum Dừa Caribe của Jamaica mang đầy hương vị nhiệt đới, đậm hương vị kem dừa. Chính điều đó đã làm cho những chiếc bánh Rhum Dừa tăng thêm mỹ vị đáng kinh ngạc. Loại bánh này sử dụng rượu Rhum vàng (amber Rum), nên bánh sẽ ấm và mềm. Thêm vào đó, thời gian ngâm rượu Rhum càng lâu, thì hương vị của bánh càng trở nên hòa quyện, tuyệt mỹ. Vì vậy, tốt nhất hãy để nó qua đêm. Bánh Rhum Dừa Caribe rất thích hợp dùng vào thời điểm chuyển giao giữa mùa hè và mùa thu. Vừa hay đó là thời điểm để tiếp tục "giữ nhiệt" bầu không khí sôi nổi của mùa hạ. Đồng thời, nó cũng là món ăn không thể thiếu trong lễ hội, đặc biệt trong tháng 11 và tháng 12. Rất nhiều người mua loại bánh này để làm quà trong dịp Giáng Sinh.



**Bánh cuộn Ricotta vị cam**  
(Orange Ricotta Cake Roll - Italia)

Ricotta được làm bằng cách đun nóng phần sữa còn sót lại từ quá trình làm phô mai. Bánh có lượng calo thấp và nhiều protein. Chiếc bánh mềm xốp có vị ngọt nhẹ, cuộn với phô mai Ricotta nóng nần, hoặc trộn lẫn với phô mai mascarpone mềm mịn, ngọt dịu, cùng những mảnh vụn vỏ cam thanh mát, lẫn hương rượu có mùi vị của cà phê Kahlua. Hương vị cân bằng khiến cho chiếc bánh cuộn Ricotta vị cam kiểu Ý mềm ẩm, không quá ngọt và vô cùng thơm ngon. Bánh cuộn Ricotta vị cam đậm phong cách Sicily thích hợp cho những buổi tiệc chiều hè, những buổi dã ngoại cuối tuần, hoặc làm món tráng miệng sau bữa tối trong những dịp lễ đặc biệt. Nó càng thích hợp hơn cho buổi sáng khi trở thành "người bạn" tuyệt vời nhất của cà phê, mang lại nguồn năng lượng sáng khoái trong ngày hè nóng bức.



**Bánh Pavlova**  
(Australia)

Món tráng miệng mộng ảo ngon khó cưỡng vào ngày hè - Bánh Pavlova. Tên loại bánh ngọt lộng lẫy, hoa lệ này được đặt theo tên của một nữ nghệ sĩ múa ballet người Nga. Hai nước Australia và New Zealand đều tuyên bố rằng họ đã sáng tạo ra bánh Pavlova. Điều đặc biệt của bánh Pavlova nằm ở chỗ, phần đế bánh được làm từ lòng trắng trứng và bơ. Phần đế bánh có thể được chuẩn bị từ trước. Trước khi dùng, người ta rưới một ít giấm đen balsamic và tinh chất vani lên những trái dâu tây. Bằng cách này giúp bánh bộc lộ trọn vẹn hương vị của trái cây. Khi làm bánh cần chú ý để vỏ bánh bơ trứng không bị nứt vỡ. Như thế, từng lớp vỏ bơ trứng mềm mại sẽ chứa đầy trái cây tươi và kem ở bên trong.



**Bánh mật ong ngày tết** (Israel)

Bánh mật ong ngày tết của Israel là biểu tượng tiêu biểu nhất trong năm mới của người Do Thái, cầu chúc mọi người có được một năm mới ngọt ngào. Bánh thường được nướng trong dịp lễ tết mừng năm mới của người Do Thái (lễ Rosh Hashanah), diễn ra trong khoảng thời gian từ tháng 9 đến tháng 10. Hương vị của bánh tựa như hơi thở mùa thu. Người ta nói rằng, loại bánh này vẫn giữ được hương vị thơm ngon và độ mềm xốp trong vài ngày. Nhưng nếu dùng bánh trong vòng một hoặc hai ngày thì hương vị sẽ ngon hơn. Bánh mật ong của người Do Thái thường sẽ được làm thành hình dải dây dài hoặc hình vòng tròn. Nó trở nên độc đáo cũng bởi vì sự đơn giản, chất phác, không có tầng tầng các lớp bánh, không có lớp đường phủ lên bánh, cũng không có bất kỳ trang trí nào, nhưng lại có hương vị ngon đến bất ngờ. Cũng có người sẽ quét lên bánh mật ong một lớp kem caramel. Bây giờ quý vị còn ngần ngại gì nữa mà không đưa món này vào danh sách bánh ngọt mới.



**Bánh Breton Butter**  
(còn gọi là Gâteau Breton hoặc Kouign-amann - Pháp)

Bánh Breton Butter là món bánh ngọt được nhiều người ưa chuộng nhất. Brittany nằm ở vùng Tây Bắc nước Pháp. Rất nhiều nguyên liệu nổi tiếng dùng để nấu ăn đến từ nơi này, ví dụ như bơ (butter). Loại bơ châu Âu phẩm chất cao này là thành phần chính yếu trong món bánh Breton Butter.

Nếu quý vị thực sự không thể đưa ra quyết định nên chọn loại bánh ngọt hay loại bánh quy nào để làm món tráng miệng trong buổi trà chiều, vậy thì món bánh Breton Butter vừa hay sẽ là sự lựa chọn tốt nhất. Bánh tỏa ra mùi thơm caramel đậm đà, kết cấu ngoài giòn trong mềm và có thêm chút vị mặn nhẹ. Nguyên liệu làm bánh bao gồm: bơ, đường, hương thảo (vanilla), bột nở và trứng. Một số công thức sẽ thêm mút trái cây để làm nhân bánh.



**Bánh Classic Tres Leches**  
(Mexico)

Bánh Classic Tres Leches là món bánh ngọt truyền thống của Mexico. Nó còn có tên gọi là bánh ba loại sữa. Bánh được ngâm trong ba loại sữa: sữa tươi cô đặc, sữa đặc có đường và sữa tươi nguyên chất. Sau khi bột hút hết sữa trong vòng một giờ đồng hồ, thì hương vị của bánh được nâng lên một tầm cao mới. Bánh trở nên mềm mịn hơn. Chiếc bánh vốn dĩ đơn giản và chất phác, trong chốc lát lại trở thành một món ăn ngon với hương vị đậm đà mê hoặc lòng người. Bánh Tres Leches cũng là món bánh được yêu thích nhất của người Mỹ Latinh. Có một số đầu bếp thích cho thêm kem bông (kem được đánh bông bằng lòng trắng trứng và đường) lên bề mặt bánh, để bánh có vị ngọt hơn. Một số người còn cho thêm trái cây. Chỉ cần cần một miếng thôi, quý vị sẽ hiểu được tại sao bánh Tres Leches lại là món ngon kinh điển.



**Bánh Kyiv** (Ukraine)

Bánh Kyiv là một loại bánh cổ điển của Ukraine. Tại thủ đô Kyiv của Ukraine, người dân sẽ thường thức bánh này vào những dịp đặc biệt. Bánh Kyiv bắt nguồn từ thành phố Kyiv vào những năm 1950. Qua nhiều năm, món bánh Kyiv ngày càng được ưa chuộng. Rất nhiều du khách khi đến Ukraine du lịch, họ sẽ mua bánh Kyiv đem về quê nhà để biếu tặng bạn bè, thân quyến sau khi chuyến đi kết thúc. Bánh Kyiv là loại bánh bông lan lấy tiêu chuẩn mỏng nhẹ làm chủ đạo, được xếp bằng một lớp bánh mềm mịn (làm từ trứng và đường). Trong bánh có trộn hạt đậu, sau đó phủ thêm một lớp mút hoa quả, thường là mút dâu, mút đào hoặc mút mơ, rồi lại phết lên trên một lớp kem tươi vị socola thơm nồng.



**Bánh nhung đỏ**  
(bánh Red Velvet - Hoa Kỳ)

Màu đỏ đậm là điểm đặc trưng của bánh Red Velvet. Đây là loại bánh cổ điển của Hoa Kỳ. Trong hỗn hợp làm bánh, người ta sẽ cho thêm sữa bơ, giấm và một ít bột ca cao tự nhiên. Loại bánh này thơm ngào ngạt, mềm ẩm và đầy hương vị vani. Phần bông xốp thường được xếp xen kẽ với lớp kem bơ sữa mềm mịn như nhung. Chúng liên kết với nhau gần như hoàn mỹ. Một số công thức sẽ cho thêm bột bắp vào trong bột mì đa dụng để bánh được mềm mại và thơm ngon hơn.

Có thể sử dụng màu thực phẩm để làm cho chiếc bánh hiện rõ màu đỏ. Quý vị cũng có thể không cần thêm chúng vào. Lúc này, bánh sẽ có màu nâu đỏ hơi sẫm, nhưng hương vị vẫn rất ngon. Nếu muốn hương vị socola đậm đà thì có thể thêm nhiều bột ca cao hơn một chút. Quý vị có thể lựa chọn bánh Red Velvet cho những dịp như Valentine, sinh nhật, hoặc Giáng Sinh.



**Bánh bông lan xốp Victoria**  
(Victoria Sponge - Anh Quốc)

Bánh xốp Victoria là loại bánh có nhân giữa, được Nữ hoàng Victoria nước Anh yêu thích nhất. Vì thế, nó đã trở thành món bánh cổ điển được thưởng thức trong nhiều lễ hội và tiệc trà chiều ở Anh. Ở bánh bông lan xốp hương vani tuyệt ngon kẹp với mút dâu; tùy theo sở thích cá nhân, bánh có thể được điểm xuyết thêm một ít đường bột. Công thức làm bánh xốp Victoria có thể biến hóa linh hoạt. Một số người thêm kem tươi vào trong mút dâu, hoặc trang trí những quả dâu tây tươi lên mặt trên của bánh.



**Bánh chocotorta** (Argentina)

Ở bánh này trông vừa đẹp mắt vừa có hương vị thơm ngon. Ở Argentina, đây là loại bánh thường được dùng và thưởng thức như bánh sinh nhật. Tên bánh được lấy từ tên thành phần chính của nó, bánh quy socola cổ truyền của Argentina - "chocolina". "Chocotorta" là một từ mới được kết hợp bởi hai chữ chocolate và bánh ngọt trong tiếng Tây Ban Nha. Lý do bánh được ưa chuộng rộng rãi là vì không cần nướng, hơn nữa nguyên liệu làm bánh rất dễ tìm, cách làm lại vô cùng đơn giản. Bánh quy socola nhúng vào cà phê đã pha kem bơ; ở giữa bánh là lớp caramel sữa (dulce le leche) và ganache (socola trộn với kem tươi).



**Bánh Basbousa** (Ai Cập)

Hầu hết các loại bánh đều được làm bằng bột mì trắng thông thường, nhưng bánh Basbousa của Ai Cập lại sử dụng bột mì thô và ngâm trong nước siro, bên ngoài được phủ một lớp dừa. Vị ngọt của chúng đến từ mật ong hoặc siro tự làm, nên bánh vì thế không quá ngọt và ngấy. Vài công thức làm bánh sử dụng một số hương liệu như nước hoa hồng hoặc hoa cam để tăng hương vị. Bánh Basbousa tinh tế, mềm ẩm, và thơm mùi hoa cỏ. Sau khi cần một miếng, bánh sẽ lập tức tan chảy trong miệng. Không những thế, quý vị còn có thể được ăn dừa, cam, quýt, hạnh nhân, và mật ong cùng một lúc.

Theo cách làm truyền thống, bánh được nướng trong chảo nướng kim loại phẳng, sau đó bánh được cắt thành những khối vuông nhỏ hoặc hình thoi. Người Hồi giáo sẽ dùng loại bánh này trong tháng ăn chay hoặc tiết khai trai. Còn người Cơ đốc giáo sẽ ăn bánh Basbousa để chúc mừng kết thúc tháng ăn chay.



**Bánh Mawa** (Ấn Độ)

Bánh Mawa là một món bánh phổ biến ở Ấn Độ, là sự kết hợp khéo léo giữa hương vị Ba Tư và Ấn Độ. Bánh lấy bột mì, đường, bơ và trứng làm thành phần cơ bản. Tuy nhiên, thành phần then chốt của nó là Mawa - nguyên liệu thần kỳ được chế tác từ việc đun sôi sữa đặc. Thành phần bơ đi kèm phải tới 30% mới được phân loại là Mawa. Do vậy, Mawa mới có thể tạo thêm độ béo và độ mềm cho món tráng miệng. Bánh Mawa còn được trộn với nhiều loại nguyên liệu khác như nghệ tây, bạch đậu khấu, và cánh hoa hồng, bên trên còn rắc thêm một số quả hạch để trang trí. Người thơm nồng, vì đa dạng, cùng mùi thơm nhẹ nhàng của đậu khấu khiến bánh Mawa trở thành một món ngọt đặc biệt trong bữa tiệc.