

Các anh chị và các bạn thân mến,

ngày 3/9/23 đã diễn ra buổi giao lưu trực tuyến về "Giấc Ngủ" với diễn giả là BS Nguyễn Sĩ Huyền.

Hội thảo trực tuyến
Dẫn chương trình / Host: Phạm Ngọc Thúy
Co-Host: Hoa Xuân Trường

Giấc ngủ

BS Nguyễn Sĩ Huyền
thuyết trình, giải đáp thắc mắc, thảo luận

Chủ Nhật, 3/9/2023
13 giờ ở Đức
18 giờ ở Việt Nam
20 giờ ở Nhật
21 giờ ở Úc (Sidney)
7 giờ sáng ở Mỹ (North Carolina)
4 giờ sáng ở Mỹ (California)
7 giờ sáng ở Kanada (Montreal)

**Helios St. Marienberg Klinik
Helmstedt**
Akademisches Lehrkrankenhaus der Otto-
von Guericke-Universität Magdeburg

**Prof. Dr. med.
Si Huyen
Nguyen**
Oberarzt, Leitung Schlaflabor
Leitender Arzt Schlaflabor

Khoảng 23 người đã tham dự buổi này. Buổi giao lưu hôm đó đã diễn ra trong không khí học hỏi, tìm hiểu nghiêm túc những vấn đề liên quan đến Giấc Ngủ, cho thấy sự quan tâm đặc biệt của khách tham dự. BS. Nguyễn Sĩ Huyền đã trình bày rất thuyết phục những sự kiện căn bản xảy ra trong giấc ngủ, tầm quan trọng, ảnh hưởng của giấc ngủ trong nhiều lĩnh vực và lời khuyên cho một giấc ngủ tốt. BS Huyền đã giải đáp rất chu đáo, tận tình những câu hỏi đã được đặt ra trước buổi giao lưu và trong buổi này.

Bản thân tôi rất tâm đắc về buổi giao lưu nói trên, vì bên cạnh những điều mới học hỏi được, tôi rất thú vị khi cùng anh Huyền và khách tham dự tìm hiểu về các "bí mật" của giấc ngủ. Thời gian ngủ chiếm khoảng 1/3 đời người nhưng kỳ thật, chúng ta không nắm rõ nhiều điều xảy ra trong thời gian này như trong 2/3 thời gian sống còn lại. Thí dụ tại sao chúng ta nằm chiêm bao? Tại sao có những giấc mơ báo trước sự thật sẽ xảy ra, tại sao chúng ta gặp lại người thân mặc dù người này đã từ trần, tại sao và tại sao. Tôi cũng tự hỏi sự tương quan giữa thiên và giấc ngủ: Điều gì xảy ra trong não con người, những điều gì giống và khác nhau etc.. Hy vọng BS. Huyền sẽ tiếp tục nghiên cứu trong lĩnh vực mà đối với tôi, rất thú vị này.

Khách tham dự đã có những câu hỏi và phản biện trong CHAT như sau:

Cực kỳ bổ ích! Cám ơn anh Huyền nhiều...

*Tôi hay tỉnh giấc giữa đêm dù không mộng gì rồi không ngủ lại được.
Cũng không đến mức béo phì,
không buồn phiền gì. Thế là tại sao ạ?*

Làm sao biết bs nào là chuyên khoa chữa bệnh ngủ, để không bị bs không chuyên chữa trị?

*xin hỏi BS anh Huyền: Inhalation mit Cortisol bei chronischen Asthma
Bronchial verstärkt Schnarchen?*

Cám ơn Huyền, Thúy. Buổi nói chuyện rất thú vị. Xin tạm biệt!

Cam on Huyen , cam on chi Thuy . Hen lan toi. Than men.

Cám ơn Huyền. Bài nói chuyện rất bổ ích cho mình.

Cám ơn chị Thúy, cám ơn anh Huyền về buổi nói chuyện vô cùng bổ ích.

Trân trọng cảm ơn anh Huyền và chị Thuy. Một buổi sinh hoạt rất bổ ích.

Nội dung hay quá. Khi có cuộc gặp tới, xin chị Thúy thông báo nhé

Xin cảm ơn anh Huyền và chị Thúy nhiều, đã được học hỏi rất nhiều.

Cám ơn anh Huyền và Thúy rất nhiều !

Lần này không như thường lệ, tôi rất tiếc không gửi đến các anh chị và các bạn bài thuyết trình của BS Nguyễn Sĩ Huyền và câu trả lời cho các câu hỏi đã được đặt ra. BS Huyền hiện nay và trong thời gian tới có nhiều dự án mới cần được thực hiện tại Việt Nam, nên anh không có điều kiện thì giờ để hoàn thành tài liệu về "Giấc Ngủ" để gửi đến chúng ta và hy vọng sẽ có dịp khác thuận tiện hơn. Rất mong các anh chị và các bạn thông cảm.

Vợ chồng tôi rất cảm ơn anh Huyền và các diễn giả trong thời gian qua đã đóng góp nhiều để chúng ta có những buổi sinh hoạt bổ ích, có ý nghĩa, và cùng nhau thảo luận, đoàn tụ.

Hiện nay và trong thời gian tới, sinh hoạt zoom này của chúng ta sẽ được tiếp tục thực hiện với các đề tài mà chúng ta cùng quan tâm. Tuy nhiên, vì điều kiện thời giờ, nên những buổi zoom này sẽ được thực hiện trong mức độ không đều đặn mỗi tháng như trong thời gian trước đây, đặc biệt như trong thời gian của dịch bệnh Covid, khi chúng ta không được gặp nhau thật sự để tay bắt mặt mừng, cùng ăn uống, cùng đi dạo, cùng ngồi bên nhau tâm sự etc..

Chúng tôi sẽ thông báo sớm ngày giờ và đề tài của những

buổi zoom tới. Rất mong các anh chị và các bạn tiếp tục đóng góp ý kiến, đề tài, chủ động thuyết trình cũng như cùng nhau thảo luận rất sôi nổi, thú vị như đến nay.

Bây giờ là cuối tháng 9, mùa thu đã trở về, báo hiệu còn hơn 3 tháng nữa là hết năm 2023. Để tiễn năm cũ và đón năm mới, tôi có ý định sẽ cùng anh chị và các bạn trao đổi về đề tài "Thân Tâm An Lạc", về những kinh nghiệm và lời khuyên mà tôi chắc chắn rằng, trong nhiều người chúng ta có thể cho và nhận. Mong sẽ đón nhận những ý kiến đóng góp để chúng ta cùng nhau thực hiện buổi zoom này.

Cám ơn các anh chị và các bạn đã sinh hoạt trực tuyến với chúng tôi gần 3 năm qua. Hẹn gặp lại và mến chúc các anh chị và các bạn luôn thân, tâm an lạc.

Thân mến,

Hoa Xuân Trường và Phạm Ngọc Thúy
Nhóm Sinh Hoạt Trực Tuyến