



มูลนิธิพันดารา
ร่วมกับศูนย์จริยธรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ขอเชิญผู้สนใจเข้าฟัง
การบรรยายและการอบรมเรื่อง

"การแพทย์ทิเบตกับการมีสุขภาพดี:
การฝึกสติเพื่อรักษาโรคซึมเศร้าและโรคเครียด"

วิทยากร: Dr. Lobsang Rabgay, Ph.D (UCLA), Dr. Dickey P.
Nyerongsha (Nyerongsha Institute)

วันศุกร์ที่ 2 มีนาคม 2550 เวลา 9.00-16.00 น.
ห้อง 105 อาคารมหาจุฬาลงกรณ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การบรรยายเรื่อง "Buddhist mindfulness for daily stress and anxiety management" โดย Dr. Lobsang Rabgay

แนะนำวิธีการฝึกสติในพระพุทธศาสนาประเภทต่างๆและการนำการฝึกสติไปใช้ในการรักษาโรคเครียดและโรคซึมเศร้ารวมทั้ง
ในการรักษาโรคความผิดปกติทางจิต

การบรรยายเรื่อง "Introduction to the theory and practice of nutrition for good health" โดย Dr. Dickey P. Nyerongsha

แนะนำการมีสุขภาพดีตามมุมมองของทิเบต การแพทย์ทิเบตเน้นการรักษาโรคด้วยวิถีธรรมชาติซึ่งประกอบไปด้วยการดูแล
อาหารและการควบคุมความประพฤติ การบรรยายนี้จะนำเสนอแนวคิดเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อการมีสุขภาพดี การ
วินิจฉัยเพื่อดูว่าผู้ป่วยควรรับประทานอาหารประเภทใดจึงจะเหมาะสม ประเภทของอาหารกับฤดูกาลที่เปลี่ยนไป การเตรียม
และการประกอบอาหาร

กำหนดการการประชุม

- 8.30-9.00 ลงทะเบียน
- 9.00-10.30 การบรรยายเรื่อง Buddhist mindfulness for daily stress and anxiety management
- 10.30-11.00 พักรับน้ำชา/กาแฟ
- 11.00-12.00 การบรรยาย (ต่อ) และซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- 12.00-13.00 พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00-14.30 การบรรยายเรื่อง "Introduction to the theory and practice of nutrition for good health"
- 14.30-15.00 พักรับน้ำชา/กาแฟ
- 15.00-16.00 การบรรยาย (ต่อ) และซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ค่าลงทะเบียน: 800 บาท (บุคคลทั่วไป) 600 บาท (สมาชิกมูลนิธิพันดาราและผู้ลงทะเบียนล่วงหน้า) 200 บาท (พระภิกษุ ภิกษุณี
สามเณร แม่ชี นักศึกษา) การบรรยายเป็นภาษาอังกฤษ และมีแปลเป็นภาษาไทย

การลงทะเบียนล่วงหน้า เพื่อให้การเตรียมการประชุมเป็นไปโดยเรียบร้อย กรุณาลงทะเบียนล่วงหน้า โดยโอนค่าลงทะเบียนไปที่
บัญชี (ออมทรัพย์) ชื่อ "มูลนิธิพันดารา" เลขที่ 052-0-02254-8 ธนาคารกรุงไทย สาขาสยามสแควร์ หลังโอนเงินแล้ว กรุณาส่ง fax
ไปโอนเงินไปที่มูลนิธิพันดารา โทรสาร 02-528 5308

ติดต่อ: คุณอารีรัตน์ ศิริคุณ โทร. 086 046 6625 email: areeratana@cpbequity.co.th หรือ
ดร. กฤษดาวรรณ หงส์ดาราอมร โทร. 081-343-1568 email: hkesang@yahoo.com

รายได้จากการลงทะเบียนหลังหักค่าใช้จ่ายสมทบโครงการของ Nyerongsha Institute เพื่อเป็นทุนการศึกษานักเรียนแพทย์ทิเบตและทุนการศึกษาเด็กกำพร้าในทิเบต

ประวัติวิทยากร

Dr. Lobsang Rapgay was born in Lhasa, Tibet. When he was four years old, he and his family fled the Chinese in a seven day trek across the Himalayas on foot and horseback. His family settled in Dharamsala, and Lobsang was sent to a Catholic boarding school. Upon graduating, he attended Delhi University and also began training as a Buddhist monk. He received his masters degree in history from Delhi University, and then began to study Tibetan Medicine. Lobsang also became a Deputy Secretary and translator for His Holiness the Dalai Lama in 1978. Lobsang continued to work for His Holiness and study Tibetan Medicine at the Tibetan Medicine and Astro. Institute in Dharamsala, India

(www.tibetan-medicine.org).

Dr. Lobsang Rabgay received a Ph.D. in clinical psychology in 1986, but he was increasingly convinced that he needed to understand the Western mind better, in order to best help his people. He decided to come to the United States and study psychology. He discussed this with His Holiness, who was sad to see him go, but who agreed that studying Western psychology was extremely important. He came to the United States in 1988, and has since completed his training.

Lobsang works as a psychologist at UCLA and as a lecturer at Harvard Medical School, and has written several books on Tibetan healing, including Health for Life (Healing Series), May 1998. He lives in Los Angeles, California.

http://www.ayurveda-berkeley.com/tibetan_medicine_doctor_lobsang_rapgay_teacher_background.htm

Dr. Dickey P. Nyerongsha is a seventh generation Tibetan physician (her uncle was a physician to His Holiness the Dalai Lama). Her family's mission is to preserve and promote the ancient and mystical yet highly effective holistic ways of Tibet's healing heritage as she gives workshops and consultations seeing clients around the states as well as the clinic in Berkley . She hopes to establish a Tibetan Medical school in the West.

Dr Dickey Nyerongsha was born in Tibet to a family of seven generations of doctors. A graduate of the Tibet Medical School in Lhasa, she has practiced the 2,000-year-old science since age 7. Learning the names of the herbal medicine and pounding ingredients from a young age, Nyerongsha has always been prepped to be a doctor. Now she travels around the country, with offices in both Southern California and Napa Valley

Dickey Nyerongsha, TMD. is a traditional doctor of Tibetan Medicine. She is the sole practicing female Tibetan physician in the United States today. Her family name is synonymous with compassionate medical care in her homeland Tibet. While her early training in medicine was in the Nyerongsha Medical School (as a young girl at age seven she began studying pulses etc.), she graduated from Men-Tsee-Khang, the most prestigious medical school in Lhasa, Tibet. Dr Nyerongsha maintains consulting practices in Colorado, Arizona, Texas, and throughout California as well. She resides in San Francisco

<http://www.clavan.net/index/dickeynyerongsha>

<http://www.clavan.net/index/mn31997/nyerongsha>

Dr Dickey visits Tibet on a yearly basis. She visits her family and oversee a number of special projects that have been created to help Tibetans who live there. Fees collected from patients are helping these efforts – for every Tibetan medical appointment, \$8.00 of the consultation fee is donated to these programs.

The Nyerongsha Institute also welcomes special contributions of any amount. People should feel free to specify the project(s) to which their contribution should be directed. Donations are tax deductible. A receipt and tax information will be sent to them.

PROJECTS

Scholarship Program

We help send Tibetan students to medical school, in order to improve medical care within Tibet and preserve traditional Tibetan medical knowledge throughout the world.

Publication Project

Donations contribute to printing and distributing Tibetan medical texts, and also support the translation of ancient texts into modern language.

Nyerongsha Clinic

Badly needed funds support services for seniors and the disabled at one of the few remaining traditional medical centers in Tibet.

Dickey's Orphanage

This facility provides compassionate care and education to previously homeless Tibetan children.

Tibetan Vision Project

Professional eye screening and treatment are delivered to people in various areas of the country.