



മുഖശ്രീ

തൃപ്പൂപ്പൽ, അറവിക്കര ഹരിശ്രീ

BHIMA
GOLD • DIAMONDS • SILVER • PLATINUM
TRIVANDRUM 8547772777
/bhimajewellery | www.bhimajewellery.com

2024 സെപ്റ്റംബർ | തിരുവനന്തപുരം | കൊല്ലം | എറണാകുളം | കോട്ടയം | തമിഴ്നാട് | പുസ്തകം 18 ലക്കം 09 | കേരള സ്റ്റേറ്റ് 8 പേജ് ₹ 5 | mughasreenews@gmail.com

USE FOR ACTION



Providing WORLD-CLASS CARDIAC TREATMENT

with the aid of **advanced heart care technologies** to the common rural population at a competitive price.

With the help of Optical Coherence Tomography (OCT) and Angio Co-Registration (ACR), which provides high-definition, cross-sectional and three-dimensional images of the vessel microstructure, complicated Angioplasty procedures are performed with more precision. This considerably reduces post-angioplasty complications and stent blockages.

Successfully performed more than

6,500
Cardiac Surgeries & Key Hole Lung Surgeries

10,320
Angioplasties

29,440
Angiograms

6,10,000
Cardiac Examinations in the past 17 years.

374
FREE HEART SURGERIES
★ ★ ★
5750
FREE MEDICAL CAMPS



DR. E. ASHER ENNIS NAYAGAM
MBBS, DNB (GENERAL SURGERY),
DNB (CARDIOTHORACIC SURGERY)
CHIEF CARDIOTHORACIC SURGEON



DR. KIRAN GOPINATH
MBBS, MD (GENERAL MEDICINE), DM (CARDIOLOGY)
SENIOR CONSULTANT & INTERVENTIONAL
CARDIOLOGIST



DR. MADHU SREEDHARAN
MD, DM, MRCP (UK), FRCP, FACC, FSCAI, FESC
FELLOWSHIP IN INTERVENTIONAL CARDIOLOGY - AUSTRALIA
DIRECTOR, NIMS HEART FOUNDATION



DR. SARITHA S. NAIR
MMBS, MD, DNB, DM (CARDIOLOGY), FSCAI
SENIOR CONSULTANT & INTERVENTIONAL
CARDIOLOGIST



DR. HARIS AZEEZ
MBBS, DA
CONSULTANT CARDIOTHORACIC
ANESTHETIST

PROCEDURES	24X7 PRIMARY ANGIOPLASTY	PACEMAKER IMPLANTATION	HIGH RISK ANGIOPLASTY	ASD / PDA DEVICE CLOSURE
	BYPASS SURGERY	VALVE REPLACEMENT	MIDCAB	UNIPORTAL VATS

MEDISEP Cardiology OP for **Medicep** and **ECHS** beneficiaries
Genetic Screening for Cardiac diseases in your family
Padma Shri Mammooty-NIMS Heart to Heart Free Heart Surgery Project.



For more information and appointment **80758 92018**

NIMS Medicity, Neyyattinkara, Thiruvananthapuram. Ph: 2223542, 2223544
E-mail: info@nimsmedicity.org Web: www.nimshospital.com



Use for Action



ലോക ഹൃദയ ദിനം 2024

ലോക ഹൃദയദിനം 2024 ആക്ഷന്യ വേണ്ടി ഹൃദയം ഉപയോഗിക്കുക



Dr. V. JAYAPAL (Chairman)

HRIDAYALAYA HEART FOUNDATION
Pallimukku, Pettah, Thiruvananthapuram
Pin - 695024. Phone : 8921656464

ലോക ഹൃദയദിനാചരണവും സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും

കാര്യാലയം
ഉദ്ഘാടന സമ്മേളനം
(രാവിലെ 9.00 മണി)

- ഈശ്വര പ്രാർത്ഥന
- സ്വാഗതം : **ഡോ.ദിനേശ് റോയ്** (സി.ഇ.ഒ, സെന്റർ ഫോർ അഡ്വാൻസ്ഡ് ജനറ്റിക് സ്റ്റഡീസ്)
- അദ്ധ്യക്ഷൻ : **ഡോ.വി. ജയപാൽ** (ചെയർമാൻ, ഹൃദയാലയ ഹാർട്ട് ഫൗണ്ടേഷൻ)
- ദ്രദീപ : **ശ്രീമതി. ശ്രീലതാ നമ്പൂതിരി** (ചെയർമാൻ)
- ഉദ്ഘാടനം : **പത്മശ്രീ ഡോ.കെ.പി. ഹരിദാസ്** (ചെയർമാൻ, ലോർഡ്സ് ഹോസ്പിറ്റൽ)
- മുഖ്യ പ്രഭാഷണം : **ഡോ.എലിസബത്ത് ഷേർളി** (ഫെഡ് CEBC & പ്രൊഫഇൻ ഡിമിറ്റൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റി, കേരള)
- ആശംസ : **ശ്രീ.മുരളീധരൻ** (AI സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്)
- നന്ദി പ്രകാശനം : **ശ്രീ. മനുചന്ദ്രൻ** (AI റിസർച്ചർ)

ആരോഗ്യപരിരക്ഷാ രംഗത്ത് വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങളുമായി ഡോ.വി.ജയപാൽ

ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് അഥവാ നിർമ്മിതബുദ്ധി, ഈ സഹസ്രാബ്ദത്തിൽ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ സംവിധാനത്തിൽ വിപ്ലവം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഒരു മേഖലയാണ്. ഈ നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെയാണ് ഹൃദയാലയ ഹാർട്ട് ഫൗണ്ടേഷൻ ടിം ആരോഗ്യരംഗത്ത് രോഗങ്ങൾ നിർണയിക്കാനും പുതിയ ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടാനുമുള്ള സംരംഭങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിക്കുന്നത്. ജനറ്റിക് സെന്റർ ഫോർ അഡ്വാൻസ്ഡ് ജനറ്റിക് സ്റ്റഡീസ് ഡയറക്ടർ ഡോ.വി.ദിനേശ് റോയ് യുടെ ഗവേഷണ സ്ഥാപനവുമായി സഹകരിച്ചാണ് സീനിയർ കാർഡിയോളജിസ്റ്റ് ഡോ.വി. ജയപാൽ ഹൃദയാലയ ഹാർട്ട് ഫൗണ്ടേഷന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തി വരുന്നത്.

2024 സെപ്റ്റംബർ 29-ന്, "Use Heart For Action" എന്ന ശക്തമായ തീമിന് കീഴിൽ ലോക ഹൃദയദിനം അനുസ്മരിക്കാൻ ഹൃദയാലയ ഹാർട്ട് ഫൗണ്ടേഷൻ ടിം ഒത്തുകൂടുന്നു. ഈ വർഷം, ഹൃദയാലയ സംരക്ഷണത്തിലും പ്രതിരോധത്തിലും വിപ്ലവം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് അത്യധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യയും ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിലാണ് ഹൃദയാലയ ഹാർട്ട് ഫൗണ്ടേഷൻ ടീമിന്റെ ശ്രദ്ധ.

ഹൃദയാലയ ഹാർട്ട് ഫൗണ്ടേഷനിൽ, സാറ്റയുടെയും സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെയും ബുദ്ധിപരമായ ഉപയോഗത്തിലാണ് കാർഡിയോളജിസ്റ്റിന്റെ ഭാവി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു. ഇലക്ട്രോണിക് ഹെൽത്ത് റെക്കോർഡ്സ് (EHR), ധരിക്കാവുന്ന ഉപകരണങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള വിവരങ്ങളുടെ സമ്പത്തുമായി കൃത്രിമബുദ്ധിയുടെ ശക്തി സംയോജിപ്പിക്കുന്ന ഒരു യാത്രയാണ് ഇവിടെ ആരംഭിക്കുന്നത്. ഈ സംയോജനം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഹൃദയാലയത്തിലേക്ക് മാത്രമല്ല മാനേജ്മെന്റിനും സജീവമായ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

- ഭക്ഷണത്തിൽ പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, മുഴുധാന്യങ്ങൾ, കുറഞ്ഞ കൊഴുപ്പുള്ള പ്രോട്ടീനുകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- സാച്ചുറേറ്റഡ് കൊഴുപ്പുകൾ, ട്രാൻസ് കൊഴുപ്പുകൾ, ഉയർന്ന സോഡിയം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
- ആഴ്ചയിൽ 150-175 മിനിറ്റ് മിതമായ എയ്റോബിക് അല്ലെങ്കിൽ തീവ്രമായ വ്യായാമം ചെയ്യുക.
- ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തുക.
- ഹൃദയാലയം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ പുകവലി നിർത്തുക.
- ഹൃദയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ തടയാൻ അമിതമായ മദ്യപാനം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.

നിയമിത ഹൃദയ പരിശോധനകളുടെ പ്രാധാന്യം

- ഹൃദയാലയവും പക്ഷാലയവും തടയാൻ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം നിരീക്ഷിക്കുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ലളിതമായ രക്തപരിശോധനകളിലൂടെ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതിയും ജീവിതശൈലിമാറ്റങ്ങളും നിർദ്ദേശിക്കുക.
- ഹൃദയ സംരക്ഷണത്തിനായി രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുക.

ക്രമമായ പരിശോധനകൾ ഈ ആശങ്കകൾ നേരത്തേക്കു തടയാൻ സഹായിക്കും. കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയും പ്രതിരോധവും സാധ്യമാക്കും.

മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ സാധിനം

- സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ യോഗ, ധ്യാനം, ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസന വ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെടുക.
- സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും ഹൃദയാലയം നിലനിർത്താനും ജീവിതവും ജോലിയും സന്തുലിതമാക്കുക.
- എല്ലാ രാത്രിയും 7 മണിക്കൂർ ഗുണമേന്മയുള്ള ഉറക്കം ഉറപ്പാക്കുക.

ഹൃദയ പരിചരണത്തിൽ വിപ്ലവം സൃഷ്ടിക്കുന്നു

പരമ്പരാഗത നടപടികളെക്കാൾ ഫലപ്രദമായ ബദലുകൾ നൽകിക്കൊണ്ട് അനാക്രമണ ചികിത്സകൾ ഹൃദയ പരിചരണത്തിൽ വിപ്ലവം സൃഷ്ടിച്ചു. ഹൃദയാലയ ഹാർട്ട് & റോബോട്ടിക് റിസർച്ച് സെന്റർ അനാക്രമണ ചികിത്സകളിലൂടെ ഹൃദയ പരിചരണത്തിൽ വിപ്ലവം സൃഷ്ടിച്ചു.

2024-ലെ മുൻനിര അനാക്രമണ ചികിത്സകളും കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളും

- ഔഷധ ചികിത്സ
- AI അധിഷ്ഠിത ECHO കാർഡിയോഗ്രാം
- AI സ്റ്റ്രോക്ക് കോപ്പിംഗ്
- AI വാച്ച്
- വിദൂര ഹൃദയ പരിചരണം
- ഹൃദയ തകരാർ പുനരധിവാസം

സാങ്കേതികവിദ്യയും ഹൃദയാലയവും

2024-ൽ കാർഡിയോളജി മേഖലയിൽ സാങ്കേതിക വിദ്യയിൽ ശ്രദ്ധേയമായ പുരോഗതി കാണുന്നു. ഹൃദയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ നാം എങ്ങനെ നിർണ്ണയിക്കുന്നു, ചികിത്സിക്കുന്നു, തടയുന്നു എന്നിവയെ മാറ്റിമറിക്കുന്നു. ഈ നവീകരണങ്ങൾ രോഗികളുടെ ഫലങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനോടും ഹൃദയ പരിചരണം കൂടുതൽ പ്രാപ്യവും കാര്യക്ഷമവുമാക്കുന്നു.

- തക്ക് പാച്ചുകൾ
- ഇംപ്ലാന്റബിൾ
- ഹൃദയതാള പര്യവേഷകങ്ങൾ
- മൊബൈൽ ആരോഗ്യ ആപ്ലിക്കേഷൻ
- സ്മാർട്ട് വാച്ച് കളും ഫിറ്റ്നസ് ട്രാക്കറുകളും,
- കൃത്രിമബുദ്ധി (AI) യും മെഷീൻ ലേണിംഗും (ML)
- ഓഗ്മെന്റഡ് റിയാലിറ്റി (AR)
- ടെലിമെഡിസിനും റിമോട്ട് മോണിറ്റിംഗും
- 3D പ്രിന്റിംഗും വ്യക്തിഗത ഹൃദയ ചികിത്സകളും
- ജീൻ എഡിറ്റിംഗും പുനരുത്പാദന മെഡിസിനും
- റോബോട്ടിക് അസിസ്റ്റഡ് രജിസ്ട്രേഷൻ
- അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു



സ്ഥലം : SNDP ഹാൾ, പേട്ട തീയതി : 29 / 09 / 2024 സമയം : 8 am - 1.00 pm



• ലോക ഹൃദയ ദിനത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ പങ്കെടുക്കാം.

ഹൃദയാലയം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ആഗോള ശ്രമത്തിൽ സംഭാവന നൽകാനുള്ള മികച്ച മാർഗമാണ് ലോക ഹൃദയ ദിനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുക.

• വാക്ക് പഠത്തുക: സോഷ്യൽ മീഡിയയിലും സമൂഹ ഗ്രൂപ്പുകളിലും സുഹൃത്തുക്കളോടും കുടുംബാംഗങ്ങളോടും ഹൃദയാലയം നൂറുനൂറും ലോക ഹൃദയദിന പരിപാടികളും പങ്കിടുക

• പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ പങ്കെടുക്കുക: ആരോഗ്യപരിശോധനകൾ, വിദ്യാഭ്യാസശാലകൾ, സെമിനാറുകൾ, ഫണ്ട് ശേഖരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയിൽ പങ്കെടുക്കുക.

• ദൈനംദിന ചര്യ: നടത്തം, ഓട്ടം, സൈക്ലിംഗ് തുടങ്ങിയ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുകയും ഹൃദയാലയം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിൽ മുൻനിരയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ക്ഷണിക്കുകയും ചെയ്യുക.

• ഹൃദയാലയം കരമമായ ജീവിതശൈലി: സന്തുലിതമായ ആഹാരം കഴിക്കുക, പുകവലി നിറുത്തുക, മദ്യപാനം കുറയ്ക്കുക തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യകരമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാൻ വ്യക്തിപരമായി പ്രതിജ്ഞപ്പെടുകയും ചെയ്യുക.

ഹൃദയാലയത്തിനായുള്ള ആഗോള സംരംഭങ്ങൾ: 2024ലെ വീക്ഷണം ഉപസംഹാരം

നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം മികച്ച പരിചരണം അർഹിക്കുന്നു. അത് നിങ്ങളിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കുന്നു.

ലോക ഹൃദയദിനം 2024: ആരോഗ്യകരമായ ഹൃദയത്തിനായുള്ള ഒരു പ്രവർത്തന ആഹ്വാനമാണ്. ഇന്ന് ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിക്കൊണ്ട് നമ്മുടെ കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരമായ നാളെ ഉറപ്പാക്കാൻ കഴിയും.

ജനറ്റിക്, സെന്റർ ഫോർ അഡ്വാൻസ്ഡ് ജനറ്റിക് സ്റ്റഡീസ്, തിരുവനന്തപുരം

Ph: 9446074202, Email: genetikaresearch@gmail.com



ജനറ്റിക്, സെന്റർ ഫോർ അഡ്വാൻസ്ഡ് ജനറ്റിക് സ്റ്റഡീസ്, ISO 9001:2008 സെർട്ടിഫിക്കേഷൻ നേടിയ കേരളത്തിലെ ആദ്യ സ്വകാര്യ ജനറ്റിക് സെന്റർ ആണ്. നൂതനമായ സാങ്കേതിക വിദ്യ ഉറപ്പുവരുത്തി ജനിതക രോഗനിർണയം, ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ ജനിതക രോഗനിർണയം, മോളിക്യൂലർ ജനറ്റിക് സ്റ്റഡീസ്, ബിയോകെമിക്കൽ, എൻഡോക്രൈനോളജിയ്ക്കൽ എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിലൂടെ ജനിതക രോഗനിർണയങ്ങൾക്കും ഗവേഷണങ്ങൾക്കും പ്രാധാന്യം നൽകി പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു.

പ്രസ്തുത സ്ഥാപനത്തിന്റെ മാർഗദർശകനായ **Dr. Dinesh Roy D** (സിഇഒ & സീനിയർ സെന്റോജനറ്റിസിസ്റ്റ്), തന്റെ വിദഗ്ധ സേവനങ്ങളിലൂടെ ജനറ്റിക്കയുടെ ശാസ്ത്രീയ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിർണ്ണായക പങ്ക് വഹിച്ചുവരുന്നു. കൂടാതെ 160-ൽ പരം ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുള്ളതും 200-ലധികം എം.എസ്.സി. പ്രോജക്റ്റുകൾക്കും 20-ലധികം പി.എച്ച്.ഡി. പ്രബന്ധങ്ങൾക്കും മേൽനോട്ടം നിർവഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ഒട്ടനവധി ഗവേഷണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി വരുന്നു. മേൽപറഞ്ഞ ഗവേഷണ പ്രക്രിയയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവരുടെ അവകാശങ്ങൾക്കും സുരക്ഷയ്ക്കും ജനറ്റിക്കയുടെ Institutional Ethical Committee പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു.