LIONS CLUB OF IMPHAL

International Association of Lions Clubs, District 322D

Awareness Campaign to Prevent Diabetes

(One Multiple One Activity of Lions MD-322 for LY 2022-23)

Theme: “KNOCK OUT DIABETES”

- An estimated **463 million adults** across the world are living with diabetes, and its prevalence is increasing rapidly.
- By 2045, the number is expected to reach **700 million**. Diabetes is a global epidemic that touches every corner of the globe.
- The number of diabetic patients is on the rise in India also, including Manipur.
- Main cause of diabetes is lack of insulin or defective action of insulin.
- There are two major types of diabetes which are, **Type-I diabetes** and **Type-II diabetes**. The vast majority belongs to Type-II diabetes, which can be prevented by modifying our lifestyle.
- Major symptoms of diabetes are excessive thirst, excessive hunger, excessive urination and loss of weight.
- Major cause of onset of diabetes are obesity (increased body weight), lack of physical activity, unhealthy diet, excessive intakes of starchy food and individuals with family history.
- Anyone above the age of **35 years**, those having high blood pressure, overweight individuals, pregnant women and those with a family history of diabetes, one should get their blood-sugar tested at regular intervals.
- For preventing diabetes and also for its treatment, one should engage in brisk physical activities. The easiest activity is brisk walking for at least 30 minutes on most of the days of the week.
- One should include plenty of vegetables (except potatoes, sweet potatoes and arum) and also seasonal fruits in the diet.
- Avoid *maida,* bakery products, readymade foods and junk foods.
- Diabetes is very dangerous and can affect many organs. It is compared to “Termites” which is not visible on the outside, but harmful inside.
- Majority of kidney failure patients are having diabetes. If one is having diabetes, one should not hesitate to take insulin, if advised. Those taking insulin early do better in the long run.

About Lions Clubs International & Lions Club of Imphal:

The International Association of Lions Clubs started as a dream of a Chicago (U.S.) insurance man, **Melvin Jones,** to address the betterment of the communities and the world. This initiative gave birth to Lions Club in June, 1917. Since then, Lions Clubs International gradually expanded to various countries of the world and is now the largest service activity club with over 14,00,000 members in more than 48,000 clubs spreading across 200 countries. With the motto of “We Serve”, the Lions’ main service programmes are: (1) vision conservation, (2) **diabetes**, (3) alleviating hunger, (4) environment awareness, (5) childhood cancer and many more.

The Lions Club of Imphal was inaugurated in 1968 and is the oldest Lions Club of Manipur. The Club has undertaken many service programmes in every nook and corner of the state for more than 54 years for the welfare of humanity. **The only Lions Eye Hospital of the state is open at Lions Service Centre, Sangaiprou and on 2nd and 4th Sundays of every month there is OPD service.**

ꯂꯥꯏꯟꯁ ꯀ꯭ꯂꯕ ꯑꯣꯐ ꯏꯝꯐꯥꯜ

লায়ন্স ক্লব ওফ ইমফাল

ইন্টরন্যাশনাল এসোসিয়েশন অফ লায়ন্স ক্লাবস, ডিস্ট্রিক্ট-৩২২ডি

ডায়বেটিস ঙাকথোক্নবা মীয়ামদা পীবা পাওজেল

(One Multiple One Activity of Lions MD-322 for LY 2022-23)

Theme: “KNOCK OUT DIABETES”

- মালেম অসিদা লৈরিবা মপুং-মরৈ ফারব মীওই চাওরাকনা **৪৬৩ মিলিয়ন** মুক ডায়বেটিস কা লোইন্নমা হিংলি, অমশুং অনাবা অসি নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি।
- ২০৪৫ য়ৌরকপদা হাইরিবা মশিং অসি ৭০০ **মিলিয়ন** য়ৌরগনি হাইন পান্নরি। ডায়বেটিস অসি মালেম মফম পুম্বদা মাইয়োক্নরীব অচৌবা লায়না অমা ওইরক্লে।
- ডায়বেটিসনা নারবা মী মশীং মণিপুর য়াওনা ইন্দিয়া দা নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি।
- Insulin ৱাৎপা নত্রগা Insulin না মথৌ নিংথিজনা পাংথোকপদা শোয়বদগী ডায়বেটিস না নারকপগী মরম ওই।
- ডায়বেটিস লায়নাগী মরু ওইবা মখল অনিনি, **Type-I** ডায়বেটিস অমশুং **Type-II** ডায়বেটিস। নানরিবসি অয়াম্বনা Type-II নি।ঐখোয়গী পুন্সি মরেল অসি হোংদোক্লগা লায়না অসি ঙাকথোকপ ঙমগনি।
- ডায়বেটিস নারে হায়ব খংব য়াবা খুদমদি:- কা হেন্না ঈশিং খৌরাংবা পোকপা, কা হেন্না লাম্বা পোকপা, মপান তোইনা থোকপা, হকচাংগী অরুম্ব হন্থরকপা অসিনি।
- ডায়বেটিস নারকপগী মরম খরদি:- কা হেন্না চাশীন্দুনা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহনবা, শাজেল তৌবা ৱাৎপা, চনাং থোকপা পোৎ কা হেন্না চশিনবা অসিনি, অদুগা ইমুংদা লায়না অসিনা নাব মী য়াউরকখিবরা হায়বদু খঙদোকপশু চংই।
- **চহী ৩৫গী মথক্কী** মীওই, blood pressure ৱাংবা, মশাগী অরুম্বা কা হেনবা, মীরোনবী নুপী অদুগা লায়না অসিনা নাব মী ইমুংদা য়াউরবদি ইমুংদুগী মী খুদিংমক Blood Sugar চাংয়েং তৌবা তঙাইফদে।
- ডায়বেটিস ঙাকথোক্নবা পাম্বৈদি:- হকচাং শাজেল, য়ামদ্রবদা নুমীৎ খুদিংগী পুংখাই অমা খোংনা থুরপ চত্নুনা শাজেল তৌবা অসিনি।
- মনা-মশীং, মতম-মতমগী উহৈ-ৱাহৈ মরাং কায়না চাবা মথৌ তাই। অল্লু, মঙ্গ্রা অদুগা পান চাফদে।
- *ময়দা* না সাবা, bakeryগী অচাপোৎ, রেদী-মেদেকী packed তৌরব অচা অথক, junk food চাফদে।
- ডায়বেটিস শাথীবা লায়নানি অমশুং মসিনা মীওইবগী হকচাং কয়াৎ খুদীংমক শোকহল্লি। ডায়বেটিস অসী “শুমগী” মতৌগুম্ন মপান থোংদা উবা ফংদনা মনুংদা শোকহল্লী।
- কিডনী নাব মীওই অয়াম্ব ডায়বেটিস শাগোন্নবা ঙাক্তনি। ডায়বেটিস নারে হেক খঙবগা, insulin কাপ্পু হায়রবদী কাপথোকপা মথৌ তাই। ঙন্না insulin কাপহৌবনা তুং কোয়না কান্নবা ফংই।

লায়ন্স ক্লবস ইন্টরন্যশনাল অমদী লায়ন্স ক্লব ওফ ইমফালগী মতাংদা ৱাহৈ খরদং:

লায়ন্স ক্লবস ইন্টরন্যশনাল অসী Chicago (U.S.) তগী insurance কী থবক তৌবা **মেলভিন জোন্স** না মালেমগী মীওইশিংগী পুন্সীবু ফগৎহন্নবগী মঙলান অমা মঙখি। মঙলান অদুনা লায়ন্স ক্লব অসী ১৯১৭গী জুন থাদ শাফোংলকখি।মতম অদুদগী লায়ন্স ক্লবস ইন্টরন্যশনাল অসী তপ্ন-তপ্ন চাওথোরক্তুনা ঙসিদী মালেগী লৈবাক ২০০ হেনবদা ক্লব ৪৮,০০০কী মথক্ত লৈদুনা মেম্বর ১৪,০০,০০০ হেন্ন লৈবা খ্বাইদগী চাওবা service activity club ওইরে।“We Serve” হায়বা motto গা লোইন্নমা লায়ন্স ক্লব না পায়খৎপা মরুওইবা থবক শিংদী (১) Vision, (২) **Diabetes**, (৩) Hunger, (৪) Environment, (৫) Childhood Cancer অমদী অতৈ কয়ানি।

লায়ন্স ক্লব ওফ ইমফাল অসী ১৯৬৮ তা হৌদোকখী, লোয়ন্নমা মণিপুরগী খ্বাইদগী লীরবা লায়ন্স ক্লব নি। ক্লব অসিনা চহি ৫৪ হেন্না রাজ্য অসিগী কাচীন কোয়া শিনবা থুংনা চত্নুনা মীওইবা খুনাইগী কান্নগদবা project কয়া তৌদুনা লাক্লি। **মণিপুরগী অমত্ত ঙাইরবা Lions Eye Hospital ক্লব অসিগী সঙাইপ্রৌদা লৈবা Service Centre দা হাংদুনা থা অমগী অনিশুবা অমদী মরিশুবা নোংমাইজিংদা OPD পাঙথোক্লী।**