

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Healthy Choices-Tobacco Safety - March 2011

Topic of the Month - Healthy Choices-Tobacco

Tobacco use is one of the main risk factors for a number of chronic diseases, including cancer, lung diseases, and cardiovascular diseases. Despite this, it is common throughout the world. A number of countries have legislation restricting tobacco advertising, and regulating who can buy and use tobacco products, and where people can smoke.

Members

Moore County Hospital District

JBS Swift

Moore County YMCA

Moore County

Moore County Library System

Dumas Independent School District

Sunray Independent School District

City of Dumas

City of Cactus

Texas Agriculture Extension Agency

Schedule of Events

March 8 & 9
YMCA- Adult V-ball Tournament

March 11th
YMCA-Youth Lock-In

March 12th
YMCA- Youth V-ball

March 14th
YMCA- All Day Sports Tournaments

March 15th & 16th
YMCA
1:30- 2:15
Presentation on Bullying/ Healthy Relationships

March 14th -18th
YMCA- Open Swim
1-4 pm

March 21 & 23rd
Adult B-ball Game

March 26th
YMCA- Youth B-ball

March 27th
YMCA
CPR, AED, FA
Certification Class

Moore Health

The nicotine and other poisonous chemicals in tobacco cause lots of diseases, like heart problems and some kinds of cancer. If you smoke, you hurt your lungs and heart each time you light up. It also can make it more difficult for blood to move around in the body, so smokers may feel tired and cranky. The longer you smoke, the worse the damage becomes.

Anyone who starts smoking could become addicted to it. If you're addicted to something, it's very hard to stop doing it, even if you want to. Some kids get addicted right away. And adults are often addicted, which is why so many of them have a hard time quitting smoking.

Know Moore

Smoking is one of the worst things kids or adults can do to their bodies. Yet every single day about 3,900 kids between the ages 12 and 17 start smoking. Most middle school students don't smoke — only about 1 in 16 does. And most high school students don't smoke either — about 1 in 5 does (that means 4 out of 5 don't).

Negative Health Effects

- Yellow teeth
- Bad breath
- Smelly clothes
- More colds and coughs
- Difficulty keeping up with friends when playing sports
- Empty wallet — cigarettes and tobacco products are very expensive!

Moore Nutritious

When you quit smoking, your taste buds come back to life. So you'll start to enjoy food in a new way. During this time, food can help you:

- Feel pleasantly full, which helps reduce the urge to smoke.
- Have something to chew and hold in your mouth.
- Satisfy cravings with nice flavors instead of cigarettes.

When to Eat Always eat three meals a day, including breakfast. If you skip a meal, you may become too hungry, which makes it hard to fight the urge to smoke. If you get hungry, have healthy, low-calorie snacks between meals.

580 Steakhouse will offer healthy choices on their menu during the month of March. You can reach 580 at 806-935-1126 for more information.

Moore Fit

Exercise is something that is very important to your health. Smoking can make it difficult to breathe when you exercise.

If you've ever watched kids on a playground, you've seen the three elements of fitness in action when they:

1. run away from the kid who's "it" (**endurance**)
2. cross the monkey bars (**strength**)
3. bend down to tie their shoes (**flexibility**)

The Moore County YMCA offers a wide range of sports, fun activities and exercise programs. Phone #806-935-4136.

Be sure to check out our contest at www.highplainsobserverdumas.com



Edición de la Tobacco-Marzo 2011

Tema del Mes - Opciones Saludables del Tabaco

Miembros

- Moore County Hospital District
- Moore County YMCA
- Moore County
- Moore County Library System
- Dumas Independent School District
- Sunray Independent School District
- City of Dumas
- City of Cactus
- Texas Agriculture Extension Agency

Calendario de eventos

Moore Salud

La nicotina y otras sustancias químicas tóxicas en los lotes de tabaco son causas de enfermedades, como problemas cardíacos y algunos tipos de cáncer. Si usted fuma, usted se hace daño a los pulmones y el corazón cada vez que se enciende un cigaro. También puede hacer más difícil que la sangre se mueven en el cuerpo, por lo que los fumadores pueden sentirse cansados y de mal humor. Lo más tiempo que fumes, será mas daño que se hace.

Cualquier persona que empieza a fumar podría llegar a ser adicto a ella. Si eres adicto a algo, es muy difícil dejar de hacerlo, incluso si lo desea. Algunos niños se vuelven adictos de inmediato. y los adultos se vuelen adictos, por lo que muchos de ellos tienen dificultad para dejar de fumar.



Conozca a Moore

Fumar es una de las peores cosas que los niños o los adultos pueden hacer para sus cuerpos. Sin embargo, cada día unos 3.900 niños de edades comprendidas entre 12 y 17 años comienzan a fumar. Estudiantes de la secundaria no fuman - sólo 1 de cada 16 lo hace. Y estudiantes de la preparatoria no fuman de forma - 1 de cada 5 no (es decir 4 de cada 5 no).

Efectos Negativos en la Salud

- * los dientes amarillos
- * mal aliento
- * olor en la ropa
- * más resfriados y la tos
- * dificultad para mantenerse al día con los amigos cuando se practican deportes
- * billetera vacía - los cigarrillos y los productos del tabaco son muy caros



Moore Nutritivo

.Cuando usted deje de fumar, su paladar volver a la vida. Usted comenzará a disfrutar de la comida de una manera nueva. Durante este tiempo, los alimentos pueden ayudarle:

- * agradable sensación de lleno, que ayuda a reducir las ganas de fumar.
- * tener algo que masticar y mantener en la boca.
- * satisfacer los antojos de sabor agradable lugar de Ciga-rrillos.

Siempre coma tres comidas al día, con desayuno incluido. Si no come una comida, puede llegar a tener demasiado hambre. Es difícil luchar contra la tentación de fumar si le da hambre, pueded comer meriendas saludables bajos en calorías entre comidas.



580 Steakhouse ofrecerá opciones saludables en su menú durante el mes de marzo. Usted puede llamar a 580 en 806-935-1126 para obtener más información.

Moore en Forma

El ejercicio es algo que es muy importante para su salud. Fumando puede causar cosas negativas en su salud.

Si alguna vez has visto a los niños en un patio de recreo, Usted ha visto a los tres elementos de la aptitud en la acción cuando:

1. estan corriendo (endurencia)
2. columpian entre las barras (fuerza)
3. agacharse para amaran se los zapatos (flexibilidad)

La YMCA del condado de Moore ofrece una amplia gama de programas de ejercicio. Puede llamar al (806) 935-4135.

*** Asegúrese de mirar el concurso en www.highplainsobserverdumas.com***

