

ضارعال او تامالعال

ضارمال ضارعال يه ام

يضمضهل زاهجل ضارمال نم ديدعال ضارعال هباشتت، ةريطخ ةلاح دوجو لمئاد ضارعالا ينعت الو، ةعئاشللا ضارعالال صحتل بيبطللا لىل باهذللا بجي، كلذل عمو ةددعتملا وأ ةرركتمل ضارعالا وأ، يدمللا ليوط

كلذل يف امب، ءاعمالا ةكرح يف ريغت
رثكال كاسملا وأ اميا 3 نم رثكال لاهسللا
نيوعوبسأ نم

زاربال لكش وأ نول يف ريغت

وأ، زاربالا يف مدو، ميقتسملا يف فيزن
زربتلا دعب ضارملا يف

يف امب، ةدعمالا يف تاصلقت وأ اجاعزنا
وأ ةحارلا مدعب رمتسملا روعشللا كلذل
زربتلا يف ةبغرلا

رربملا ريغ نزولا نادقف

مد رقف

خافتنالاب روعشللا

قالطللا لىل ضارعالا دوجو مدع

يضم 10 لك نم 6 صيخشتمت، يلالحال تقولا يف
، ةرختم ةلحرم يف ضململاب دالبالا يوتسم لىل
عوضخل مهنم ريثكاللا لىل كلذل ببس عجرىو
صحتلل

لىل ءاسنلاو لاجرلا نولوقلا ناطرس بيصي
ءاوس دح



GET YOUR
REAR
IN GEAR

TOUR de TUSH | CABOOSE CUP

و Tour de Tush® و Get Your Rear in Gear® ن
تاعربتلا عمج ثادحأ يه Caboose Cup™
نولوقلا ناطرس فلحتل ةزيمملا
، لىونس ةيندم 40 نم برقى ام يف لاوملا
ةيلحملا تاعمتجملا يف لاوملا عمج متيو
مدو ةيعوتلاو صحتللا جمارب ءانبل
لىل عمك نم برقلاب ثدح نع ثحبا. يضم
Coloncancercoalition.org/events

يچري، نولوقلا ناطرس نع تامولعمل نم ديزم
يىلاتلا طبارلا ةرايز:

coloncancercoalition.org

باجعاب ضململاب يعولا ةدايزي اندعاس
انعباتو هتكراشمو يوتحمل



نولوقلا ناطرس
ضململا نع ةذب
ضارعالا



COLON CANCER
COALITION.

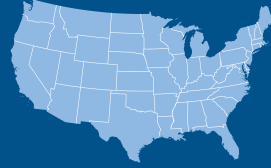
Get Your Rear in Gear® and Tour de Tush® are registered trademarks of the Colon Cancer Coalition. Caboose Cup™ is a trademark of the Colon Cancer Coalition 2023.

COLON CANCER
COALITION.

coloncancercoalition.org

نولوقل ناطرس وه ام

دعيو، لوعويش ناطرسال عاونأ رثكأ دحأ نولوقل ناطرس نإ مهتبابصإ صيخشت مت نيذلا كئيلوأل لمهم لرمأ ضرملام مهف لضيأ هنم ةياقولا نولواحي نيذلاو، هب



يناثاليسيئيرل بابسل

في ناطرسال تاي فول

ةدحتلم تايالول

قوف نيغلابل يدل نولوقل ناطرس تالاح مظعم ثدحت نس، نيسمخلس نس نيغلابل دنع تالاحل نم ديزم او ديزم ثدحت نكلو يدل ناطرسال فاشتك متي ام لبالغو، نس رغصأ الام عطل لم دقت رثكأ لحرم في بابشل

نولوقل ناطرس x نولوقل ناطرس

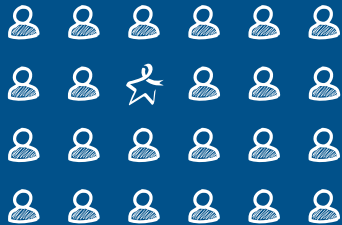
ميقتمسملام

ةظليغل اعامأ وأ نولوقل في نولوقل ناطرس أدبي نم ةيئاذغل رصانل او لئوسال ةلازإ نع لوؤسم نولوقل ل في ةيقيقتلم تالاضفالع فدم، هلوانتت يذل اعطال مسجال نم اهدرت نكمي ثيحي ميقتسم

نولوقل تاناطرس ميقتسم او نولوقل ناطرس لمشي في لكششت يتل تاناطرسال لضيأ لمشي هنكلو متي ثيحي مضمهلا زاهجال نم ريخأل ءزجال وهو، ميقتسمال جرشال ةحتف لالخنم زاربل جارخ!

ميقتسم او نولوقل ناطرس و نولوقل ناطرس، انضارغل لدابتل نالباق

نولوقل ناطرس ب لخصش 24 لك نم 1 باصي



عئاشل اقلئسأل تاباجإ

نولوقل ناطرس أدبي فيك

ةنابط يل ع دئاوز وأ ةديمحم ماروأ لكش يل ع هم مظعم أدبي دقو ضارعا ي ةديمحمال ماروأ رهظت الام لبالغ. نولوقل تقولا رورمب ليناطرس اهنم ديدع لحابصي

ريظنت يه ةديمحمال ماروأ نع فشكلكل ةقيرط لضفأ ريظنت ءانثأ مرو يل ع بي بطل رثعي امدنع. نولوقل صحفلل ربتخمال يل هل اسرؤو هتلازإ متت، نولوقل

ناطرسال اهيف روطتي ةيثارول تالاحل اضعب دجوت في ضرملام خيراتال ةفرعم نم دكأت. ةديمحمال ماروأ دوجو نود ناطرسلاب ةباصإل خيراتو كئلئاعل

ةيقي رفال لوصأل ووذ نوي كيرمأل دعي ناطرس ب ةباصإل ةضرع رثكأ ةي نابسل او ةمدقتملا هل حارم في ميقتسمال او نولوقل



نولوقل ناطرس ب باصي نم

امك، ءاوس دح يل ع ءاسنال و لاجرل نولوقل ناطرس بيصي كانه نكلو، تاسي نجالو ةيرمعال تائفالع ميجم بيصي اهنم و، ضرملاب ةباصإل كئضرت لم او ع ضعب

- ناطرسالو ةديمحمال ماروأ ب ةباصإل رطخ دادزي: رمعال في مدقتل
- نيسمخلس نس قوف ةصاخو، رمعال في امدقت عم
- نولوقل ناطرس وأ ةديمحمال ماروأ نم ليئاع خيرات
- نيسمسل
- نيخدتل
- فايأل اضفخنم وأ / و نوهدل يل اع يئاذغ ماظن
- طارف وأ لادتعاب لوحكلال لوانت
- ةعنصملا موحلاو ءارمحل موحلالل يغلل يئاذغل ماظنل

ضرملاب لماع 54 لنود صاخشأ 5 لك نم 1 صيخشت متي

ص حفلا أدبي يتم؟

طسوتملا ضرعتل رطخ ووذ صاخشأل أدبي نأ بجي 45 نس في ص حفلا ب ليئاع خيرات مهيدل سيلو ناطرس وأ ةديمحمال ماروأ ب ةباصإل ليئاعل خيراتال أدبي نأ بجي ص حفلا نأ ينع ميقتسمال او نولوقل وأ هتارسأ دارفأ دحأ صيخشت نم تاونس رشع لبق ديمحم مرو فاشتك

عم ثدحتل ا جري. رخأل نع ضيرم لك فلتخي ءدب دوع ديدحتل في ضرملام كخيرات لوح كبي بطل. لك نولوقل ناطرس صحف

5 نم رثكأ ةايحل ديق يل ع يضرم 10 لك نم 9 لظي لحرملام في نولوقل ناطرس فاشتك متي امدنع تاونس يل ع لظي طقف 10 لك نم 1 نكل. (ةي عوضومال) ةرثكبال صيخشت متي امدنع تاونس 5 نم رثكأ ةايحل دق. ةرخاتم لحرم في ضرملام

ناطرس ب ةباصإل نم ةياقولا نكمي له نولوقل؟

نيسحت قرط لوح ةيولأل ةياعرل امدقم يل ل ثدحت ناطرس نم ةياقولل كئايح ظمنو يئاذغل اكم اظن ةلازإ نكمي. ةيئاقول تاصو حفال ةلودج لوحو نولوقل عنمي ام، ةي ناطرس حبصت نأ لبق ةديمحمال ماروأ ضرملاب ةباصإل

يرخأ ةيئاقو ريبادت

- ناطرسال عم كئلئاع خيرات يل ع فرعت
- فايأل اب ينع يئاذغ ماظن لوانت
- عضايرل سرام
- رهظت دق ضارعا ي أو كمسجل هبتنا
- نولوقل ناطرس تاصو حفب مئاعالطا يل ع قبا كب ةصاخل

كانه سيلو ضارعا ي نمناع ال ي ن نك ص حفلا عوضخلل يعاد

ضارعا ي روهظ مدع نولوقل ناطرس يضرم مظعم حضوي موقت يتح ضارعا ل روهظ رظنت ال. مخصيخشت لبق وأ لماع 45 نع ديزي كرمع ناك اذ نولوقل ناطرس تاصو حفب ريظنت يل ةفاضل اب. ضرملام عم ليئاع خيرات كئيدل ناك اذ ال يتل ةيلزنملا تارابتخال نم ديدعلا كانه، نولوقل ثدحت. اهوارج نكمي ةفل كم ريغو ي خارج لخدت ي بلطتت. لك راخي لضفأ لوح كبي بطل!