



وزارة الصحة
Ministry of Health

لكي تتمكن من أداء المناسك
بصحة جيدة ننصحك بـ:

المشي لمدة
٣٠ دقيقة يومياً



للقدرة على المشي المتواصل
٤٠ كيلو في مكان مفتوح



ابدأ بالاستعداد
قبل الحج بـ ٣ أشهر



هل تنوي الحج
هذا العام؟



العربية



وزارة الصحة
Ministry of Health

你打算今年朝☒☒?

☒了可以健康的身体完成功☒



我☒建☒您每天步行 30分☒



可以在开放区域☒☒行走五公里



在朝☒前3个月开始准☒



الصينة



وزارة الصحة
Ministry of Health

**Bu yıl Hac görevini
yapmaya niyet ettin mi?**

Sağlıklı ve iyi bir şekilde Hac görevlerini yapabilmeniz için size tavsiyemiz şudur



açık bir alanda her gün 30 dakika aralıksız olarak yürüyüş



5 kilometre yürüyüş yapınız.



Hacca gitmeden 3 ay önce



التركية





وزارة الصحة
Ministry of Health

برای اینکه بتوانید با سلامتی کامل مناسک
حج را ادا کنید، به شما توصیه میکنیم

روزانه ۳۰ دقیقه
پیاده روی کنید.



هدف، توانایی پیاده روی در مسیر
۵ کیلومتر در مکان باز می باشد.



برای آمادگی از ۳ ماه قبل از
حج پیاده روی را شروع کنید.



آیا امسال قصد رفتن به حج را دارید؟



الفارسیة



وزارة الصحة
Ministry of Health

Are you going to perform Hajj this year?

In order to perform Hajj rituals while in a good health, we recommend you to



practice Daily Walking for 30 minutes period



To get the ability to walk 5 kilometers continuously in an open area.



Just get ready and start 3 months before Hajj time!



الإنجليزية



وزارة الصحة
Ministry of Health

**Voulez Vous Faire Le Pèlerinage
(HAJJ) pour cette année?**



الفرنسية

Pour effectuer le Hajj en bonne santé



nous vous conseillons de marcher 30 minutes par jours.



La capacité de marcher continuellement pour 5 KM dans un espace ouvert pendant le Hajj



Pour être prêt, préparez –vous pendant 3 mois avant le Hajj.



وزارة الصحة
Ministry of Health

SHIN KANA DA NIYYAR YIN

AIKIN HAJIN BANA?



الهوساوية

Don Kasamu Damar Yin Haji Cikin Koshin Lafiya, Muna Maka Nasiha Da Yin



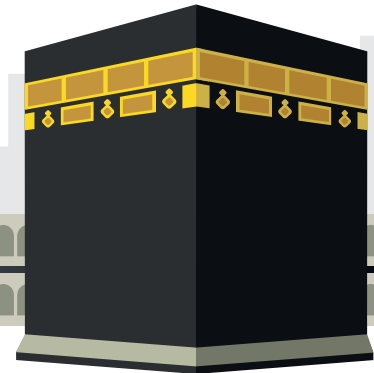
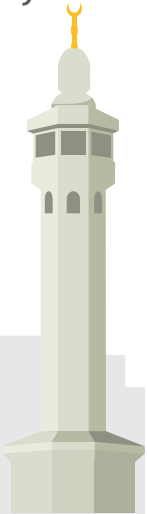
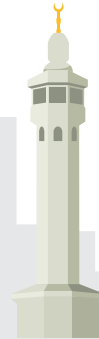
Tafiya A Kafa Na Tsawon Minti Talatin (30) A Kowace Rana.



Damar Tafiya Da Kafa Tsawon Kilometer (5) A Budaddemn Waje.



Ka Fara Shiri Kafin Haji Da Wata (3).





وزارة الصحة
Ministry of Health

APAKAH ANDA BERNIAT

HAJIAN TAHUN INI?



الاندونيسية

Agar anda melaksanakan ibadah haji dengan kondisi fisik yang sehat maka kami menasehati anda dengan



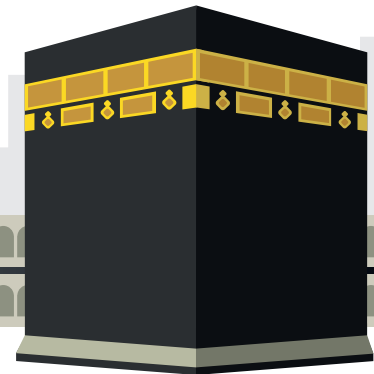
melakukan olah raga berjalan selama 30 menit setiap hari.



Agar anda mampu melakukan perjalanan sejauh 5 kilo meter di tempat terbuka.



Mulailah melakukan persiapan 3 bulan sebelum haji .





وزارة الصحة
Ministry of Health

تندرست صحت کے ساتھ آپ حج کر سکتے
ہیں، جس کے لئے ہماری نصیحت ہے کہ:

روزانہ ۳۰ منٹ چل
قدمی کریں۔



تاکہ کھلی جگہ میں لگاتار
۵ کیلو میٹر چل سکیں۔



حج سے ۳ مہینے پہلے
تیاری شروع کر دیں۔



کیا اس سال آپ حج

کا ارادہ رکھتے ہیں؟



الأردية



وزارة الصحة
Ministry of Health

तन्दुरुस्त शरीर के साथ आप हज कर सकते
: हैं, जिस के लिए हमारी परामर्श है

मिनट ३० के प्रति दिन
व्यायाम करें



ताकि खुले मैदान में लगातार
, किलो मीटर चल सकें •



माहने पहले तैयारी ३ हज से
शुरू कर दें।



क्या इस वर्ष आप हज

? का इरादा रखते हैं?



الهندية