LAJNA IMA'ILLAH USA · HUMANITY FIRST

START STOCKING TODAY

Food · Medications · Emergency Supplies

Simple, steady preparation for every Lajna household

FROM THE FRIDAY SERMON · 30 OCTOBER 2026

Hazrat Khalifatul Masih V (aba) on the Holy Prophet's (sa) simplicity and contentment

Adopt simplicity and contentment.

Prepare with moderation: store what your household needs.

Pray that Allah saves the world from calamity.

Conditions would worsen if a world war broke out. Pray, and prepare.

Think of the less fortunate.

Those blessed with good food should give alms to those in need.

FOOD & WATER

- ☐ Water: 1 gal per person per day, 3+ days
- ☐ Canned meals, beans
- ☐ Rice, lentils, oats, flour
- ☐ Dates, nuts, peanut butter
- ☐ Powdered or shelf-stable milk
- ☐ Baby food, formula, pet food
- ☐ Manual can opener
- ☐ Safe way to cook; fuel
- ☐ Dietary needs: halal, allergies
- ☐ Rotate stock every 6 months

MEDICATIONS & HEALTH

- ☐ A week or more of prescriptions (ask your pharmacist)
- ☐ Copy of prescription list
- ☐ Pain, allergy and stomach remedies
- ☐ First-aid kit and bandages
- ☐ Thermometer
- ☐ Glasses or spare contacts
- ☐ Masks and hand sanitizer
- ☐ Hygiene and feminine-care items
- ☐ Diapers and infant supplies
- ☐ Needs of elderly or special-needs family

EMERGENCY SUPPLIES

- ☐ Flashlights and extra batteries
- ☐ Battery or hand-crank radio
- ☐ Phone chargers and power bank
- ☐ Whistle and multi-tool
- ☐ Blankets and warm clothes
- ☐ Cash in small bills
- ☐ Documents in a waterproof bag
- ☐ Fire extinguisher, smoke alarms
- ☐ Local map and contact list
- ☐ Go-bag

START SMALL THIS WEEK

1. Add one extra item to each grocery trip
2. Check prescriptions and ask about refills
3. Pack one go-bag and tell two neighbors

Preparedness is care for our families and our neighbors. · Questions? Contact your local Lajna Ima'illah chapter.

Sources: Ready.gov (Build A Kit) · American Red Cross · Humanity First USA · Friday Sermon synopsis, 30 Oct 2026

لجنہ اماء اللہ یو ایس اے · ہیومینٹی فرسٹ

ہنگامی حالات کے لیے ذخیرہ اندوزی کریں

خوراک · ادویات · ہنگامی سامان

ہر لجنہ کے گھرانے کے لیے سادہ اور مستقل تیاری

جمعہ کے خطبہ سے · 30 اکتوبر 2026

حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کا آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی سادگی اور قناعت پر ارشاد

سادگی اور قناعت اختیار کریں۔
اعتدال سے تیاری کریں: اپنے گھرانے کی ضرورت کا بخوبی جائزہ لیتے ہوئے ذخیرہ کریں۔

دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ دنیا کو آفات سے بچائے۔
عالمی جنگ چھڑ گئی تو حالات مزید بگڑیں گے۔ دعا کریں اور تیاری کریں۔

مستحقین کا خیال رکھیں۔
جنہیں اچھا کھانا میسر ہے وہ ضرورت مندوں کے لیے صدقہ دیں۔

خوراک اور پانی

- ☐ پانی: فی کس روزانہ 1 گیلن، کم از کم 3 دن
- ☐ ڈبہ بند کھانا، پھلیاں
- ☐ چاول، دالیں، جئی، آٹا
- ☐ کھجوریں، خشک میوے، پینٹ بٹر
- ☐ پاؤڈر یا طویل مدتی دودھ
- ☐ بچوں کی خوراک، فارمولا، پالتو جانوروں کی خوراک
- ☐ ہاتھ سے چلنے والا ٹن کھولنے کا اوزار
- ☐ کھانا پکانے کا محفوظ طریقہ؛ ایندھن
- ☐ غذائی ضروریات: حلال، الرجی
- ☐ ہر 6 ماہ بعد ذخیرہ تبدیل کریں

ادویات اور صحت

- ☐ کم از کم ایک ہفتے کی نسخہ جاتی ادویات (فارماسسٹ سے پوچھیں)
- ☐ ادویات کی فہرست کی نقل
- ☐ درد، الرجی اور معدے کی ادویات
- ☐ فرسٹ ایڈ کٹ اور پٹیاں
- ☐ تھرمامیٹر
- ☐ عینک یا اضافی کانٹیکٹ لینز
- ☐ ماسک اور ہینڈ سینیٹائزر
- ☐ حفظانِ صحت اور خواتین کی ضروریات
- ☐ ڈائپرز اور شیر خوار بچوں کا سامان
- ☐ بزرگوں یا خصوصی ضروریات والوں کا سامان

ہنگامی سامان

- ☐ ٹارچیں اور اضافی بیٹریاں
- ☐ بیٹری یا ہاتھ سے چلنے والا ریڈیو
- ☐ فون چارجر اور پاور بینک
- ☐ سیٹی اور ملٹی ٹول
- ☐ کمبل اور گرم کپڑے
- ☐ چھوٹے نوٹوں میں نقد رقم
- ☐ واٹر پروف تھیلے میں دستاویزات
- ☐ آگ بجھانے کا آلہ، سموک الارم
- ☐ مقامی نقشہ اور رابطہ فہرست
- ☐ گو بیگ (ہنگامی تھیلا)

اسی ہفتے سے شروع کریں

1. ہر خریداری میں ایک اضافی چیز شامل کریں
2. ادویات کا جائزہ لیں اور ری فل کے بارے میں پوچھیں
3. ایک گو بیگ تیار کریں اور دو پڑوسیوں کو بتائیں

تیاری اپنے خاندانوں اور پڑوسیوں کی دیکھ بھال کا نام ہے۔ · سوالات کے لیے اپنی مقامی لجنہ اماء اللہ سے رابطہ کریں۔

ماخذ: Ready.gov · امریکن ریڈ کراس · ہیومینٹی فرسٹ یو ایس اے · جمعہ کے خطبہ کا خلاصہ، 30 اکتوبر 2026 (دی ریویو آف ریلیجنز)