

لباس، شلوار، لباس زیر، جوراب

بسته ناخن گیر و موچین

لوازم آرایشی: سایه ابرو، پنکیک، ضد افتاب، خط چشم، کرم مرطوب کننده ادکلن بیشتر از ۱۰۰ سی سی نباشه

کوله پشتی

کتاب هایی که لازم میشه

پتوو بالشت کوچک برای روزهای اول

حوله ، لیف، شانه، مسواک و وسایل حمام، آینه، اسپری خوش بو کننده دهان

چندتا بشقاب و دیگ برای روزهای اول، چاقو میوه خوری اونجا پیدا نمیشه

قرص و داروی مجاز (بروفن، دارو برای اسهال و دل پیچه، قرص سرما خوردگی، چسب زخم، پنبه، کرم

سوختگی

کیف مدارک و کپی مدارک، کیف پول گردنی

کیسه فریزر سه بسته

یک مبدل برق ۱۱۰ به ۲۲۰ تبدیل، تبدیل دو شاخه ایرانی به امریکایی

سوغاتی برای استاد

خوراکیها:

زرشک و زعفران ، اجیل و میوه خشک اگر شد

کنسرو ماهی یا خورش بدون گوشت (غذاهای دارای گوشت به جوز گوشت های دریایی اجازه ورود ندارند)

سبزی خشک

چای نپتون (فقط برای روزهای اول)

خرما (بدون اگر پیدا شد بهتره، اونجا خرما هست ولی کم است 😊 خرمای خوب هم نادره)

عرقیجات، گل گاو زبان، نون لواش، ادویه، نبات

کفش، دمپایی حداقل دو جفت

سوزن، نخ چند رنگ، قیچی، نوشت افزار، منگنه، شارژر و کابل‌های رابط

قبله نما، قرآن، کتاب دعا، جا نماز، مهر چندتا

کری آن: چند دست لباس، کیف مدارک، پول، لباس کلفت که تو هواپیما سرد میشه، آجیل و کمی خوراکی  
قمقمه

کوارتر یا همون ۲۵ سنت امریکی ایعه اگه داشته باشید میتونید تلفن بزنید،، ۱۰ دلاری ۵ دلاری ۲۰ دلاری  
همراه داشته باشید،

توی هوا پیما برای جلو گیری از جت لگ هر چی میتونید آب پرتقال بخورید،، در سرپ‌هایی که در کشورهای  
مختلف دارید سعی کنید نوشیدنی بگیرید..چون جلوی جت لاگ رو آب میوه میگیره.. اگر میخواید اصلا تجربش  
نکنید توی هوا پیما حد اکثر هر ۴۵ دقیقه راه برید. و کشو قوس بیاید،،  
خیلی اما کلا توجه جلب نکنید،،

. داخل جیب چمدوناتون دانه های بزرگ هل اسباب نشده قرار بدید. بوی تند هل همه چی به غیر از مواد مخدر  
رو پوشش میده. سالهاست که خانواده من از این روش استفاده می کنند و تمام خورشها و سبزیهای خورشی و  
دلار ماست و اینا رو راحت وارد می کنند.

روی تمام خوراکی ها اسم اونها را روی برچسب فارسی انگلیسی بزنید.

Borage	گل گاو زبان	Mint	نعنا خشک
Dill	شوید	Thymus	آویشن
Parsley	جعفری	Cumin	زیره سبز
Coriander	گشنیز	Caraway	زیره سیاه

Fenugreek	شنبليله	Ginger	زنجبيل	
Persicum	تره	Turmeric	زردچوبه	
Dried Lime Powder	پودر ليمو عمانی	Chili	فلفل قرمز	
Raisin	كشمش	Black Pepper	فلفل سپاه	
Dried Common Fig	انجير خشك	Cinnamon	دارچين	
Dried Mulberry	توت خشك	Curry Spice	ادويه كاری	
Dates	خرما	Elettaria	هل	
Sisymbrium irio	خاكشیر	Elettaria Powder	پودر هل	chestnuts فندق
Berberis	زرشك	Coconut Milk Powder	پودر نارگیل	mint نعنا
Saffron	زعفران	Garlic Powder	پودر سیر	pistachios پسته
Brown Sugar	شكر قهوه ای	Cinnamon	چوب دارچین	walnuts گردو
Rock Candy	نبات	Sodium Bicarbonated	جوش شیرین	cumin زیره سبز
Green Tea	چای سبز	Nutmeg	جوز هندی	:dried سبزی خشك
Vanilla	وانیل	Tarragon	ترخون	vegetables
		Basil	ریحان	istachio ( پسته شور ( salted)
		Savory	مرزه	نبات-:
		Sumac	سماق	نخود شور- :
		Bay Leaf	برگ بو	پودر زرد چوبه :
		Pennyroyal	پونه	Curcuma
				: black فلفل سپاه
				pepper
				: Curry ادويه كاری
				powder
				: چوب دارچین :
				cinnamon sticks
				: Raisin كشمش
				:Berberis زرشك