 یه فهرستی از چیزای لازمه ،که هر کس باید خودش اونو تغییر بده و فهرست خودش رو بر اساس اون تهیه کنه:

يك "وكالت تام" تنظيم كنيد تا اگه مورد جديدي پيش اومد هم قابل استفاده باشه. ولي ذكر شماره حساب بانكي براي كارهاي بانكي الزامي هست.

لباس:  
چند جفت کفش (رسمي، اسپورت و سندل، بوت)

چند دست شلوار (لي، کتان، پارچه اي و شلوارک)  
چند دست پيراهن (آستين بلند و کوتاه)  
جوراب (چند دست)

تی شرت

کمربند چرمی و ...  
زیر پیراهن و لباس زیر (چند دست)  
کت و شلوار (به نظر میرسه یک دست لازمه. برای خانم ها هم کت شلوار یا کت دامن رسمی)

کراوات  
کلاه تابستاني و عينک آفتابي

عینک طبی اضافی   
لباس ورزشي و مايو  
شلوارک، پيژامه و تی شرت براي داخل خونه  
لباس تو خونه  
شال گردن، کلاه، دستکش   
پالتو و بارونی  
کاپشن  
پلیور

لوازم بهداشتی و شخصی:

حوله دست و حمام  
صابون  
شامپو  
مسواک و خمیر دندون  
وسایل اصلاح صورت  
لیف

برس مو

تیغ  
عطر و اسپري و...

لوسیون و افتر شیو و ...

کرم

مایع دستشویی و ظرفشویی

پودر لباسشویی

مواد غذایی:  
زرشک  
زعفران  
سبزی خشک  
میوه ی خشک

خرما بدون هسته  
آجیل  
کشمش-کشمش پلویی

ادویه (نمک، فلفل، زردچوبه، دارچینو...)

برنج و حبوبات ( گاهی گیر میدن)

چاي کسيه اي ، چای خشک و قند  
چند بسته غذاي آماده (کنسرو)

روغن

سایر موارد:

گيره لباس (براي پهن کردن لباس، آويزون کردن و ...)  
ناخن گير  
بالشت و ملافه و رو تختی و رو بالشتی  
پتو  
اسکاچ  
قاشق و چنگال  
چاقو  
سیخ  
لیوان  
قابلمه  
تابه  
بشقاب  
کاسه  
پیش دستی  
دم کنی و دست گیره  
در باز کن  
سینی کوچک  
کف گیر  
سفره   
قیچی  
کتری و قوری

نمکدون

 رنده

فلاسک   
ظرف غذا  
دم پایی (رو فرشی و دستشویی و حمام)

دستکش ظرفشویی

آفتابه ( یا آبپاش کوچیک) و شیلنگ دستشویی

تشت کوچیک  
نایلون فریزر

کبریت و فندک  
کوله پشتی  
کیف پاسپورتی  
کیف کمری  
بر چسب فونت فارسی روی کیبرد  
ساک کوچک برای سفر

تقویم ایرانی

منگنه و سوزن

آینه

دماسنج

دستمال کاغذي و توالت

مبدل برای پریز لپ تاپ، شارژر گوشی و ...

انواع و اقسام کابل رابط (دوربین موبایل شبکه HDMI و....) و تبدیل و ... هدست و هدفون و ... با خودتون بیارید این خرت و پرتها اینجا گرونه. یه دست پیچ گوشتی و یه آچار فرانسه کوچیک (نه خیلی کوجیک) هم برای روزهای اول که میرین خونه جدید خیلی لازمه + فازمتر.

سه راهی برق

لوازم التحریر

طناب

چسب مایع و نواری

نوار تفلون + واشر

دارو و جعبه ی کمک های اولیه:

استامینوفن کدئین

ژلوفن   
آموکسی سیلین   
سرماخوردگی بزرگسالان  
استامینوفین   
لوراتادین  
ملاتونین

دارو برای اسهال و دل پیچه  
بتادین  
چسب زخم  
قیچی کوچک  
باند  
گاز استریل  
پنبه  
چند جفت دستکش  
چند عدد ماسک  
چند نوع مسکن، شیاف

دقت کنید که من جهت اطلاع دارو ها را نام بردم و شما باید با پزشک مشورت کنید و موارد استفاده و عوارض جانبی دارو ها رو یادداشت کنید. به عنوان مثال خواب آور بودن و .... نحوه ی استفاده و عوارض دارو ها را یادداشت کنید.  نسخه ی دکتر هم در جعبه ی دارو ها بذارید   
ساير لوازم مورد نياز :  
کيف پول  
دوربين عکس برداري/ فيلم برداري  
لپ تاپ  
وب کم و هد ست براي چت با خانواده و دوستان در ايران  
ديکشنري (کتاب يا CD)  
نخ و سوزن (همراه وسايل خياطي مثل دکمه، زيپ و ... )  
يک جعبه کوچک لوازم فني مثل آچار و انبردست و پيچ گوشتي   
سی دی ،فلش و دی وی دی از عکس ها و نرم افزار ها و آهنگ ها و کتاب الکترونیک (E-Book) و آخرین ورژن سی دی های کینگ یا گردو یا خرید هارد دیسک اکسترنال و ریختن همة فایل ها و برنامه ها در آن

اتوی کوچیک سفری که با الکترولیز کار می کنه  
  
لوازمي که بهتر است در ساک دستي يا کوله پشتي حمل شود :

کوارتر یا همون 25 سنت امریکایی اگه داشته باشید میتونید تلفن بزنید 1 دلاری،5 دلاری، 10 دلاری و 20 دلاری همراه داشته باشید،

پاسپورت(از تمام مدارکتون به خصوص پاس به چندین کپی‌ بگیرید)

لیست وسایلی رو که تو هر ساک یا چمدون گذاشتین تو کیف دستی همراه داشته باشین که اگه خدای نکرده گم شد بتونین مطالبه کنین.

پاکت زرد

مدارک مثل:

ترجمه شناسنامه  
مدرک واکسيناسيون  
ترجمه ريزنمرات  
ترجمه مدرک تحصيلي

کارت نظام وظیفه و ترجمه

گواهی اشتغال به کار و ترجمه  
گواهینامه رانندگی بین المللی و ترجمه گواهينامه رانندگي  
عکس پرسنلی 4\*6 و 3\*4 و 5\*5 ( اگه دارید ببرید شاید لازم نشه چون من شنیدم تو آمریکا هر جا عکس بخوان همونجا خودشون ازتون می گیرن)   
مقداری لوازم بهداشتي شامل صابون، شامپو، مسواک، خمير دندان، حوله (اگه اجازه بدن مایعات ببرین تو کابین)

بليط هواپيما  
ساعت  
شانه و آينه

مقداری لوازم آرایش   
نقشه شهر مورد نظر (مي توانيد از maps.google.com نقشه را پرينت بگيريد)  
آدرس ها، تلفن ها و اسامي مورد نياز در آمريکا

***تجربه شخصی چند تا از دوستان:***

چیزهایی که مرا در اینجا درگیر خرید خودش کرده و به سختی پیدا می شود و یا خیلی گرانتر از ایران است و دوستانم هم در اینجا آنرا تایید می کنند.اینها هستند:  
  
-قاشق و چنگال و به خصوص کارد میوه خوری.اینجا سرویس قاشق و چنگال معمولا 4 نفره است و واقعا گرانتر از ایران است و کارد میوه خوری تیز کمیاب است.  
-قالیچه ها اکثرا زبر هستند و گرانتر از ایران هستند و من طرحهایشان را دوست ندارم.بنابراین من اگر ایران بروم حتما با خودم یک قالیچه یا گلیم میاورم.  
-سیخ کباب گران است.ارزانترین چیزی که دیده ام دانه ای 1$.که جنسش هم چنگی به دل نمی زد.  
-زعفران و زرشک ونبات و کلا خوراکیهای ایرانی خیلی گرانتر از ایرانست.پسته های ایرانی به خوشمزگی و تازگی ایران نیستند و من پسته های خود کلیفرنیا را که فقط به آن نمک میزنند ونه چیزهای دیگر را چون تازه است ترجیح می دهم .ولی اگر بروم ایران شاید مقداری از خوراکیهای ایران را برای مدتی با خودم بیاورم.البته اگر جای اضافی داشتم.! سوهان قم به شدت اینجا گرانست. .لواشکهای 200-300تومنی اینجا 2-3دلار هستند.ولی کلا به نظرم غیر از زعفران که وزنی ندارد بارتان را برای خوراکی آوردن حرام نکنید.  
-لیبل فارسی برای کیبورد هم بیاورید بد نیست.  
-گوشی موبایتان را حتما بیاورید که اینجا مجبور نشوید دوباره بخرید.چون وزنی نداردو فوقش اگر اینجا تصمیم گرفتید از شرکتهایی که گوشی هایشان خاص است و سیم کارت نمی خورد خط موبایل بگیرید با آوردن یک گوشی اضافه که وزنی هم ندارد چیز زیادی از دست نداده اید.  
-از آوردن هر گونه وسیلۀ برقی که 220ولت است به شدت بپرهیزید.اینجا وسایل برقی خیلی ارزانتر از ایران است.  
-اگر وسیله ای دارید که آنرا دوست دارید و زیاد جا و وزن نمی گیرد مثل تابلو، رومیزی و کلا وسایل تزیینی که دوستشان می دارید به خصوص سنتی ها،را اگربا خودتان بیاورید خوب است.چون اینجا تنوع جنس به اندازۀ ایران و اروپا نیست و فکر نکنید اینجا بهترش است .البته این قضیه سلیقه ایست ، شاید خیلیها وسایل اینجا را بیشتربپسندند.ولی مثلا من که وجود رنگ خالص در خانه برایم مهم است،واقعا اجناس آمریکایی که اکثرا تیره رنگ یا با رنگ مرده هستند را دوست ندارم .اینجا رنگ خالص کم است. و اکثر اجناس که قیمتهایشان معمولیست ،کرم و قهوه ای و سفید و یا قرمز تیره که حالت جگری دارد ویا سبز یشمیِ مرده است.خلاصه که اگر رنگهای زنده و شاد را دوست دارید با خودتان بیاورید ،چون فقط در مغازه های گران اینجا وسایلی با رنگ زنده و شاد موجود است.  
-چیزهایی که بدون آن زندگی برایتان راحت نیست .مثل لوازم آرایش برای بعضی خانمها و ادکلن و اسپری و کلا چیزهای ضروری شخصی را مقداری در حد مصرف ماههای اول بیاورید. چون طول می کشد که راه وچاه اجناس و مغازه ها را یاد بگیرید و چون قیمت مغازه ها خیلی متفاوت است شاید مجبور شوید برای یک اسپری معمولی در روزهای اول کلی پول دهید، بنابراین در حد مصرف یکی دوماه اول با خود بیاورید.  
-دمپایی غیر لا انگشتیِ پلاستیکی ،در اینجا زیاد پیدا نمی شود. اگر برایتان مهم است که در دستشویی و حمام با دمپایی باشید یک جفت بیاورید ،چون وزنی نداردو به دردسر گشتن در اینجا هم نمی ارزد.  
-قابل توجه خانمها ! من در اینجا هنوز اکسیدان جدا که در جعبۀ رنگ مو نباشد و پودر یا مایع دکلره پیدا نکرده ام .رنگ موها اینجا در خود جعبه شان همه چیز از جمله اکسیدان دارند که به نظر من برای آن میزان رنگ کم است ولی خود رنگ مو اینجا زیاد است و قیمتش هم خوبست. البته اینها را پس از مدتی گشتن می شود پیدا کرد، ولی خوب تا آدم در محیط جا بیفتد که چی کجا پیدا می شه طول می کشه .اگر برایتان مهم است می توانید با خودتان در حد مصرف اولیه بیاورید.  
-دارو به خصوص قرص سرماخوردگی و آموکسی سیلین ومسکن و کلا هر چیزی که زیاد به آن مبتلا می شوید با خودتان حتما بیاورید.

مقداری از حشره کش

 لیست داروهایی که من میخوام بیارم ایناست :  
1. استامینوفن کدئین  
2.ژلوفن3   
3.آموکسی سیلین   
4. استامینوفن ساده  
5.سرماخوردگی بزرگسالان  
6. رانیتدین  
5. یه دونه ماسک  
6. یک جفت دست کش طبی  
7. یک بتادین کوچک  
9. آنتی بیوتیک چشمی هم اضافه می شه Tongue

jet lag یا ھمان گیجی بعد از مسافرتھای طولانی ھوایی را تا به حال شنیده اید ؟ که به علت تغییر منطقه و تداخل با ساعت زیستی یا بیولوژیکی ایجاد می شود و حتی ممکن است این حالت چند روز طول بکشد !!! خلاصه مقاله ای را آماده کرده ام که برداشت از سایت به ادرس زیر میباشد  
<http://www.writeage.com/how_to_prevent_jet_lag.h>  
که با سایر مطالب علمی در سایت ھا و راھنمای مصرف tmlداروھا تطابق دارد . نخست بیایید نگاھی بیندازیم به علایم این مشکل:  
اختلال خواب، زود رنجی، حس گم کردن جھت ھا، کاھش انگیزه.اینھا تنھا تعدادی از علایمی ھستند کھ با شدت ھای گوناگون حتی در حرفه ای ترین مسافرانی که در مناطق زمانی(Time Zone) مختلف پرواز می کنند دیده می شوند.\*در روز پروازتان یک قرص ملاتونین (فرم موجود در ایران ٣ میلیگرم) بین ساعت ۶ تا ٧ عصر(بر اساس ساعت منطقه خودتان) مصرف کنید. ممکن است مجبور شوید ملاتونین را در هواپیما بخورید. در روزی که مقصد می رسید و در 4 روز پس از آن ھر روز یک قرص ملاتونین هنگام خواب مصرف کنید (بین ٩ و ١٠ شب) به وقت محلی که اکنون در آن به سر می برید.

عینک اضافی (اگه استفاده میکنید)

تمام توالت‌های فرنگی سیفون دارند و به آب وصل هستند. این شلنگی که من می‌گم به همون شیر آبی وصل می‌شه که سیفون بهش وصله و خودش قسمتی داره که سیفون مجددا بهش متصل می‌شه.  
من این شلنگ رو در چند تا از مغازه‌های ایرانی یا مسلمون در جنوب و شمال کالیفرنیا دیده‌ام. در ارواین می‌تونید از سوپر ارواین بخرید. به این شلنگ bidet گفته می‌شه، اما bidet هایی که آنلاین فروخته می‌شه با چیزی که من می‌گم خیلی فرق داره.   
<http://www.sanicare.com/Articles.asp?ID=134>  
  
اینم نمونه هاش:  
  
<http://www.sanicare.com/category_s/3.htm>