

من چند تا لیست وسایل از جاهای مختلف و سایت ها و گروه های مختلف دیدم و با دو وسه تا بچه های مونترال هم مشورت کردم ، همه را دسته بندی کردم و به لیست زیر رسیدم ، باز اگر چیزی به ذهن اتون رسید بگید.

## لیست اقلام مورد نیاز برای سفر :

( اقلام این لیست صرفا جهت چک لیست داشتن کامل و یادآوری کلیه وسایل هست و در صورت اضافه وزن با تشخیص خود فرد قابل تغییر و حذف می باشد ) .

۱- گوشی موبایل و برگه گارانتی اش و شارژر و هدفون ( سیمی و پرتابل ) و سوزن سیم کارت،رم ، لپ تاپ و شارژرش ، ماوس، تب لت، مونوپاد ، فن زیر لب تاب ، پاور بانک، هارد جانبی ، هاب USB لب تاب ، مودم و کابل اش، کیبورد کوچک برای تایپ راحت، پیچگوشی چندکاره، سیمهای رابط و وسایل الکترونیکی و وسایل الکترونیکی مورد نیاز (خرید تبدیل مبدل دوشاخه ایرانی به پریز کانادایی مجتمع پایتخت طبقه منفی یک داره ، دو تا خروجی USB هم داره ۲۵ تومان یا نوع خیلی ساده لاله زار هر عدد ۲۰۰ هزار تومان ) .

۲- کتاب هاو پرینت مقالات مورد نیاز دانشگاه، سطل اشغال پلاستیکی کوچک، لوازم التحریر مورد نیاز+ عینک طبی ( یکی زاپاس ) ، ماشین حساب، چسب پهن وباریک، قیچی کوچک مسافرتی، نقشه مونترال ،قرآن و نگه دارندش.

۳- کیف چرمی کوچک همراه در هواپیما(بلیط ، دفترچه یادداشت ودفترچه تلفن شماره های اقوام نزدیک و ... +خودکار+ پاسپورت +عینک آفتابی + فرم ها و برگه های مورد نیاز زمان لندینگ شامل نامه پذیرش دانشگاه ونامه فاند ، نامه دیرامدن ، نامه کبک + برگه سفارت بعد از پاس ریکو ست + دلار +پیس نوپس فرم داخل هواپیما برای وسایل +پول و کارت بانک ایرانی)، پول خورد ۲۰ و ۵۰دلاری برای تاکسی و .... همراه باشد .

۴- قاشق و چنگال و چاقو کوچک و بزرگ، قابلمه، رنده و ابکش و پارچ پلاستیکی کوچک، پوست کن کوچک پلاستیکی، سینی استیل ، جای اسپندوی کوچک، قندان کوچک ،پک کامل ظروف پلاستیکی جدید و پرتابل مسافرتی، چراغ قوه کوچک، یک بسته شمع کوچک، چند تا کیسه پلاستیکی زیبایی تو سایزای مختلف ، سفره یکبار مصرف ، لیوان مخصوص چایی سبز، ماهی تابه کوچک و لیوان شخصی و ظروف اشپزخانه در حد امکان و مجاز بودن بار ( کوچک ترین ابعاد ممکن ) ، در باز کن، سیخ و افتابه پلاستیکی کوچک ، شیلینگ توالت فرنگی طرح جدید کم حجم و کتری و قوری کوچک در صورت وجود جا در چمدان . ظرف پلاستیکی در بسته برای حمل غذا (ظرفهایی که در شان بسته و کیپ میشوند). ((توصیه اخیر بچه ها، تهیه این وسایل از فروشگاه Dollarama بود).

۵- مام / خو شبو کننده ،عطر ، شانه، تیغ اصلاح ،اقترا شیو،نخ دندان، گوش پاک کن ،خمیر ریش تراش ، ژل موی سر ناخن گیر ،مسواک، خمیر دندان، نخ دندان ،کرم مرطوب کننده و وسایل بهداشتی شخصی ، چسب زخم، خود تراش و ریش تراش ، یک آئینه کوچک حتی الامکان نشکن ، نخ تو رنگ های مختلف نوع مسافرتی تو خیاطی ها هست و سوزن کوچک ، سوزن ته گرد و سنجاق قفلی کوچک ، جعبه قلیون ، اسکاج و سیم ظرف شویی، صابون و شامپو برای مصرف چند روز اول، دمپایی پلاستیکی سبک --- ریش تراش و وسایل برقی ولتاژش رو نگاه کنید ، اینجا ۱۱۰ ولت هست ، اگر نمیخوره نیارید.

۶- لباس انواع مختلف و کلا لباس هایی که ایران باهانش حال میکنید :لباس رسمی برای کنفرانس و همایش ، چتر ،گرم کن و لباس باشگاه ،کاپشن، دستکش، شال گردن، مایو شنا، کلاه، جوراب، لباس زیر، بوت ،کمر بند ، کفش، دمپایی و کتونی ،حوله شخصی بزرگ و کوچک ،لیف و کیسه و وسایل حمام ،کت و شلوار و کربات، گیره و آویز لباس، پتو و بالش از نوع سبک و وکیوم ،ملافحه و پارچه نازک ،کوله پشتی، زیر انداز ( در صورت داشتن جا و حد مجاز وزن چمدان ها ). لباسای گرم رو میتونید تو کیسه های وکیوم بذارید تا فضای کمتری اشغال کند تو چمدان.

۷- مدارک و ترجمه های دانش‌گاہی و غیر دانش‌گاہی و دوره های تخصصی و مدارک اصلی و ترجمه اشون ( شناسنامه، کارت ملی، کارت پایان خدمت، اصل و ترجمه گواهینامه، اصل و ترجمه کارت ملی هوشمند، نامه انگلیسی سابقه کار و مدارک بین المللی ) .

۸- نسخه های پزشک و گزارش های چکاپ ها ، داروهای خاص و قطره چشم، قرص های شخصی، قرص ضد تهوع و قرص معده، قرص مسکن غیر کدئین، قرص ضد بیرون روی ( اسهال)، قرص ضد یبوست، قرص های سرماخوردگی ، قرص ویتامین مخصوصا آهن ، چند تا امپول پریسیلین ، قرص ژلوفن، قرص ضد حساسیت، قرص سرما خوردگی ( با توجه به مقصد همراه داشتن برخی داروها غیر مجاز است)، آنتی هیستامین، گرفتن نامه انگلیسی از دکتر تو سربرگ با دست خط خوانا برای قرص ها و امپول های سرماخوردگی برای مقدار زیاد. (آنتی بیوتیک در کانادا کم است). آوردن سرنگ مجاز نیست و سرنگ بدون نسخه پزشک فروخته نمیشود.

۹- عرق نعناع، آجیل، بادام، کشمش ساده و پلویی، توت ( در صورت وجود جا )، پسته، سوغاتی کوچک برای استاد و دوستان، عسل ، ادویه، دارچین، آویشن، هل، زردچوبه، زیره، زعفران اسپند، یک عدد کبریت ، نمک، سماق آرشته سوپی، فلفل، نبات، زرشک، لیمو امانی ، چند بسته ماکارونی، حبوبات ممنوع ، سبزی خشک، باقالی خشک شده، قهوه ، گل گاو زبان، گیاه دارویی، چندتا کنسرو غذا برای هفته اول، چای کیسه ای، قند و شکر برای مصرف چند روز اول، دستمال کاغذی ( به مقدار کم برای مصرف هفته اول ) --- سبزی خشک حتما حتما فراموش نشه (نعنا، شوید، کوکو، قرمه سبزی، سبزی پلو). خوراکی ها را یک جا نگذارید و تقسیم کنید گیر ندهند.

#### توصیه های سفر

- میزانی از پول خود را در کیف گردنی قرار دهید یا در جوراب نازک قرار داده و با سنجاق به لباس زیر خود بچسبانید. تمامی دارایی خود را یکجا قرار ندهید که در صورتیکه دچار دستبرد و دزدی قرار گرفتید و یا کیف یا پولهای نقد را گم کردید بتوانید گذران کنید باقیمانده سفر خود را.

- مدارک و پول خود را در کیفی که احتمال گم شدن دارد قرار ندهید.

- برای تمام کیفها و ساکهای خود برچسبی بگذارید که نام و شماره شما در آن نوشته شده باشد.

-مقداری بیسکویت و خوراکی و شکلات تو کیف همراه داشته باشید که اگر تو فرودگاه معطل شدید بخورید .

-به کیف و ساکهای خود یک نخ یا روبان رنگی یا نشانه دیگری بگذارید که به آسانی آنها را بشناسید، یا فرد دیگری آن ها را اشتباها با خود نبرد.

-اعتبار مدارک شناسایی و بیمه های خود را پیش از سفر بررسی و نسبت به تمدید آنها اقدام کنید.

-لیستی از شماره تماسهای ضروری خود همراه داشته باشید تا در صورت نداشتن شارژ یا گم شدن تلفن همراه خود بتوانید تماس بگیرید.

- مهم ترین توصیه سفر :در طول سفر تلاش کنید، که خونسرد باشید و بخاطر موضوعات کوچک آرامش خود و همسفرانتان را بر هم نزنید، زودعصبانی نشوید.

- فرمی که تو هواپیما قبل از پرواز میدان رو به خوبی بخونید و با اینکه احتمالا بعد ۲۰ ساعت پرواز بسیار خسته هستید اما با دقت اونرو پاسخ بدید . سعی کنید که **به هیچ وجه دروغ نگوید** . حتی اگر فهمیدید موارد ممنوعه رو همراه دارید. چون دروغ وضعیت رو خراب تر میکنه! اگر چمدونتون رو مادرتون میبندند حتما محتویات اون رو خودتون چک کنید که یک وقت تو فرودگاه سورپرایز نشید 😊!

- کارهای حقوقی: قبل از اومدن بهتره یه وکالت محضری به یکی از اعضای فامیلتون بدید که اگه کاری بعدا تو ایران داشتید،

بتونن پیگیری کنن. بد نیست ترجمه رسمی شناسنامه خودتون و خانوادتون رو هم همراه بیارید.

- پزشک: هزینه های پزشکی از قبیل دندانپزشکی و چشم پزشکی حتی با بیمه اینور خیلی گرونه و بعلاوه از نظر کیفی لزوما در سطح بالایی نیستند. قبل از اومدن، حتما پیش هر جور پزشکی که احتمال میدین در عرض یکی دو سال آینده نیاز به مراجعه بهش داشته باشین برید. مخصوصا دندان پزشک و چشم پزشک. هر چی دندان مسئله دار یا مشکوک دارید یا بکشید یا پر کنید. اگر عینکی هستید یا از لنز استفاده می کنید حتما یه جفت عینک یا لنز یدکی اضافی هم تهیه کنید.

- رختخواب: شامل بالش، روبالشی، ملحفه، پتو، رو تختی و ... (تشک لازم نیست ولی یه چیزی تو مایه های زیرانداز بد نیست) این چیزا هم اینجا گرونه.

- وسایل برقی: قیمت این جور وسایل با ایران خیلی تفاوتی نداره. ولی اگه وسایلی مثل ریشتراش و ضبط و صوت و اتو و ... دارید و جای اضافی تو چمدونتون هست، قبلش مطمئن باشید که با برق ۱۱۰ هم کار بکنه، وگرنه همینجا هم جنس چینی و بازار مشترک تو بازار ریخته. وسایلی که با باتری کار می کنند مثل ساعت و چراغ قوه و دوربین عکاسی هم خوبه اگر بیارید.

**ممنوع**: این موارد رو با خودتون به کانادا نیارید چون میتونه باعث جریمه شدنتون تا 2500 دلار و حتی اخراجتون از کانادا بشه:

۱- انواع دارو کدیین دار و خواب آور (برای بقیه دارو ها هم برای حجم زیاد باید نسخه داشته باشید) برای دارو های نا مشخص، یا کدیین دار هم اینقدر تو فرودگاه نگهتون میدارند تا به اعتیادتون اعتراف کنید 😊

چون بعضی بچه ها برای تنظیم خابشون در شب های اول دارو مییارند!!

۲- غذا هایی که شامل گوشت گاو، گوسفند و مرغ هستند. حتی اگر یک تیکه خیلی کوچیک تو یک کنسرو باشه!

۳- غذا هایی که از شیر ساخته میشن و لبنیات! در ضمن ایرانی ها به آوردن کشک معروف هستند که غیر قانونی هست .

۴- میوه و سبزیجات (سیب، کاهو، پرتقال و...)

۵- مشروبات الکلی بیش از ۱ لیتر و سیگار بیش از یک باکس (۲۰۰ نخ)

گرداروی : محمد ابراهیم - التماس دعا