

به نام خداوند جان و خرد

فهرست فرمهای انجمن ملی خامگیاهخواری و گیاهخواری ایران به شرح زیر است

فرم شماره ۱: فرم آزمایش پزشکی می باشد که یک خامگیاهخوار ابتدای ورود و سپس ۲ مرحله سه ماهه، بعد ۲ مرحله شش ماهه، و از سال سوم، سالی یکبار، انجام می دهد تا بصورت علمی هم، به مثبت بودن مسیر آگاه شود.

فرم شماره ۲: فرم تغذیه ماهیانه در این طرح می باشد (طرح تشویق مردم به خامگیاهخواری روزهای فرد) این طرح شبیه سفره مردم، اما بدون پنج ردیف غذای مضر می باشد.

فرم شماره ۳: فرم پیشنهاد وحدت رویه به مدیران ارجمند انجمن ها و گروههای هر سه طیف تغذیه ایران (رایج، سنتی و خامگیاهخوار) در شهرهای سراسر کشور، و دعوت از ایشان جهت همراهی و ارائه ۳ فرم (۱ و ۲ و ۳) بالا به تازه واردین می باشد.

فرم شماره ۴: فرم دعوت از حکما، پژوهشگران، پزشکان و اساتید هر ۳ طیف تغذیه ایران، (رایج سنتی و خامگیاهخوار) سراسر کشور، جهت همکاری در (طرح تشویق مردم به خامگیاهخواری روزهای فرد) و ارائه ۳ فرم (۱ و ۲ و ۳) بالا به مردم، می باشد.

فرم شماره ۵: فرم اساس نامه انجمن ملی خامگیاهخواری و گیاهخواری ایران می باشد.

[فرمهای زیر در حال بازنویسی می باشد:]

فرم شماره ۶: فرم نحوه دعوت از مدیران ارجمند ادارات از جمله مدارس، جهت اجازه تشکیل جلسه توضیح و معرفی و ارائه فرم شماره ۱ آزمایش پزشکی و فرم شماره ۲ طرح تشویق مردم به خامگیاهخواری روزهای فرد به کارمندان می باشد.

فرم شماره ۷: فرم مطالب مختصر که در یک صفحه علت‌های علمی مضر بودن گوشت و لبنیات و گندم ذکر شده است.

فرم شماره ۸: فرم مطالب مختصر که در یک صفحه میزان غذای مورد نیاز و انرژی مصرفی فرد، ذکر شده است.

فرم شماره ۹: فرم تعهدی که یک خامگیاهخوار و گیاهخوار به خودش می دهد.

فرم شماره ۱۰: فرم تقاضای پزشک ارجمندی که قصد دارد مقداری وقتش را در اختیار انجمن یا گروه یا فریکنفرانس شهر خودش گزارد.

فرم شماره ۱۱: فرم تقاضای فرد ارجمندی که قصد دارد مقداری ملکش را در موضوعات ترویج خامگیاهخواری و گیاهخواری اهدا نماید.

فرم شماره ۱۲: فرم تقاضای فرد ارجمندی که قصد دارد مقداری مالش را در موضوعات ترویج خامگیاهخواری و گیاهخواری اهدا نماید.

فرم شماره ۱۳: فرم تقاضای فرد ارجمندی که قصد دارد مقداری وقتش را در موضوعات گیاهخواری و خامگیاهخواری اهدا نماید.

فرم شماره ۱۴: فرم فهرست تلفن‌ها و نشانی مکان انجمن ملی و نشانی مکانی و مجازی همراهان انجمن ملی

فرم شماره ۱۵: فرم سایر آزمایشات پزشکی متداول

فرم شماره ۱۶:

فرم شماره ۱۷:

فرم شماره ۱۸:

فرم شماره ۱۹:

فرم شماره ۲۰:

دبیرخانه انجمن ملی خامگیاهخواری و گیاهخواری ایران