

فرم پیشنهاد وحدت رویه به مدیران محترم انجمنها و گروهها (همچنین فرم مسیر آشنا شدن تازه واردین به شرح زیر است)

به نام خداوند جان و خرد

مدیران محترم انجمنها و گروهها و فریکنفرانس های خامگیاهخواری و گیاهخواری سراسر کشور درود بر شما

۱- از این جهت که افراد بیشتری با راه سبز سلامت (خامگیاهخواری و گیاهخواری) آشنا شوند، (و در این مسیر باقی بمانند) (و در این مسیر باقی بمانند) (و در این مسیر باقی بمانند) همراهان شما در انجمن ملی، پیشنهادات زیر را تقدیم مینمایند:

الف- هر تازه وارد ممکن است نقصی در بدنش وجود داشته باشد ولی بعد از خامگیاهخواری، نقصش را نتیجه خامگیاهخواری تصور می نماید

ب- همچنین تجربه بسیاری مدیران محترم نشان میدهد هر چقدر هم که با دقت مشورت دهید، ولی چون مردم برنامه کتبی ماهیانه ندارند، بر اساس عاداتشان اکثراً در کنار خامگیاهخواری، روش غذایی قبلی شان را نیز تکرار میکنند، ولی بعداً اظهار میکنند که ما خامگیاهخواری کردیم نتیجه نگرفتیم و بیمار شدیم

ج- همچنین علیرغم تلاشی که مینمائید ولی ولع پخته خواری، تازه وارد را، رها نمیکنند و مجدداً به یخته خواری زیاد، و بیماری برمیگرد

۲- لذا جهت جلوگیری از موارد ردیف الف و ب و ج، فرم شماره ۱ آزمایشپزشکی را، به تازه وارد دهید تا قبل از شروع خامگیاهخواری، آزمایشات پزشکی را انجام دهد

۲/۱- پس از اینکه آزمایش پزشکی تازه وارد را گرفتید، چه سالم باشد، و چه بیمار باشد، فرم شماره ۲ را به او ارائه فرمائید (فرم ۲، طرح ملی تشویق مردم به خامگیاهخواری روزهای فرد میباشد) ۲/۲- همچنین همین فرم که شماره ۸ میباشد را نیز به تازه وارد ارائه نمائید تا پاسخ سوالاتش را بداند

۳- نتیجتاً هر تازه وارد با مطالعه ۳ فرم بالا، متوجه می شود که این ۳ فرم، صرفاً برای کسانی هست که تازه پایشان در عرصه گیاهخواری و خامگیاهخواری گزاردده اند، و متوجه میشوند لازم است برنامه داشته باشند تا دچار اشتباهات ردیف الف و ب و ج نشوند

۳/۱- تمام مدیران محترم انجمنها، سایت پرسش و پاسخ سرکارخانم دکتر زرین آذر را (بدلیل کامل و جامع و رایگان و بدون تبلیغات بودن) به

تازه واردین معرفی مینمایند [Fa.ZarinAzar.com](http://Fa.ZarinAzar.com)

۳/۲- همچنین مدیر محترم انجمن هر شهری با ۱ یا چند نفر از دکتر یا اساتید محترم در ۴ ردیف ستون ۷ فرم ۲، قرار یا دسترسی نزدیکتری در شهر خودشان دارند و او را همراه مدیر گروهشان معرفی میکنند، مثلاً مدیر محترم انجمن (.....) شهر (.....)، نام مورد نظرشان را در

این پرانتز بنویسند (سرکارخانم/جناب آقای □ دکتر □ استاد.....) و به تازه وارد ارائه دهند تا بدون مشاور نماند

۳/۳- در اینجا تازه وارد تحقیق و دقت نماید آیا بزرگواران بالا، تخصص یا تجربه کافی، جهت نیاز خاص این تازه وارد را دارند، یا خیر؟

## تازه واردین محترم علاوه بر موارد بالا، به مطالب زیر توجه فرمایند

۴- ابتدا از سایت فرم شماره ۲ را دو طرف A3 پرینت کنید ۲، ۳ بار بخوانید تا متوجه شوید اگر رعایت کنید بیماریتان رفع میشود و سلامتی محفوظ میمانند

۵- پس از اینکه موارد پزشکی و نتیجه آزمایش پزشکی تان به دبیرخانه ارسال میگردد و عضو هر گروه یا انجمن میشوید، حتی دکتر و استاد و مدیر محترم انجمن نیز، در روندی که هر بیمار در حال درمان هست، دخالت نمیکنند و توضیحات بشرح ۵ ردیف زیر هست

۵/۱- چه در شروع خامگیاهخواری چه در ادامه آن، قرصها را قطع نکنید ولی در کنار آنها میتوانید خامگیاهخواری را نیز شروع نمایید (همچنین اگر دکترتان شما را جواب کرده اند، امیدواریم از خامگیاهخواری نتیجه بگیرید چرا که نتیجه گیرندگان بیشمارند)

۵/۲- برای ورود به خامگیاهخواری یا گیاهخواری جواب آزمایش پزشکی هر تعداد از ۱۴۰ نمونه آزمایشات پزشکی سایت انجمن ملی را، که دکترتان یا خودتان یا دکتر و استاد انجمن و گروه تان تصمیم گرفتید، (حسب مورد به تاریخ ماه یا هفته جاری) ارائه بفرمایید.

۵/۳- پس از اینکه نتیجه آزمایشات پزشکی تان توسط یکی از متخصصین ستون ۷ فرم ۲ از جمله دکتر و استاد انجمن و گروه تان رویت شد، شما در یکی از گروهها عضو میشوید و مطابق فرم شماره ۴ و ۵ زیر نظر مدیر گروه، بیاری خدا با روش فرم ۱ و ۲ و ۳ شروع به خامگیاهخواری

مینمایید و نتیجه ردیفهای ۳/۵ و ۴/۵ و ۵/۵ در فرم شماره ۱ و ۵ منعکس میگردد

۵/۴- و حسب مورد بعد از حدود ۲ هفته تا ۳ ماه، مجدد آزمایش پزشکی میگیرید و مجدد متخصص ستون ۷ فرم ۲، برآورد پیشرفت را ملاحظه میکنند

۵/۵- و هر تغییر لازم باشد، در فرم خدمتتان ارائه میشود و مجدد شروع به اجرای مرحله دوم تغییرات در فرم ۲ و ۵ میکنید و ادامه مسیر میدهید