

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 خود کنترلی تازه وارد، جهت اجرای تغذیه ماهیانه فرم ۲ میباشد
- فرم شماره ۴: فرم شرح حال تازه وارد یا بیمار و تقاضای عضویت در گروهها یا انجمن ها (و نتیجتا عضو گروه ۱۰ نفره تازه وارد)
- فرم شماره ۵: فرم نظارت مدیر بر یک گروه ۱۰ نفره تازه وارد به گیاهخواری و خامگیاهخواری می باشد
- فرم شماره ۶: فرم تعهدی که یک خامگیاهخوار و گیاهخوار به خودش می دهد.
- فرم شماره ۷: فرم اساس نامه انجمن ملی خامگیاهخواری و گیاهخواری ایران می باشد
- فرم شماره ۸: 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 معرفی فرمهای ۱ تا ۵ به تازه واردین می باشد همچنین در این فرم ، توضیحاتی جهت آشنایی تازه واردین ، با انجمنها و گروهها ارائه شده است
- فرم شماره ۹: فرم دعوت از پژوهشگران، پزشکان و اساتید و حکمای هر ۳ طیف تغذیه ایران ، (رایج سنتی و خامگیاهخوار) سراسر کشور، جهت همکاری در (طرح تشویق مردم به خامگیاهخواری روزهای فرد) و معرفی ۵ فرم ۱ تا ۵ بالا به مردم، میباشد
- [ فرمهای زیر در حال باز نویسی می باشد: ]

- فرم شماره ۱۰: فرم مطالبی که نشان میدهد کدام مواد غذایی چه ویتامین و پروتئینی دارند، و کدام ویتامین و پروتئین، در چه دمایی از بین میروند
- فرم شماره ۱۱: فرم تقاضای دکتر ارجمندی که قصد دارد مقداری وقتش را در اختیار انجمن یا گروه یا فریکنفرانس شهر خودش بگذارد
- فرم شماره ۱۲: فرم تقاضای فرد ارجمندی که قصد دارد مقداری ملکش را در موضوعات ترویج خامگیاهخواری و گیاهخواری اهدا نماید
- فرم شماره ۱۳: فرم تقاضای فرد ارجمندی که قصد دارد مقداری مالش را در موضوعات ترویج خامگیاهخواری و گیاهخواری اهدا نماید
- فرم شماره ۱۴: فرم تقاضای فرد ارجمندی که قصد دارد مقداری وقتش را در موضوعات گیاهخواری و خامگیاهخواری اهدا نماید
- فرم شماره ۱۵: 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 میباشد
- فرم شماره ۱۶: .....
- فرم شماره ۱۷: .....
- فرم شماره ۱۸: .....
- فرم شماره ۱۹: .....
- فرم شماره ۲۰: فرم گزارش هم اندیشی های انجمن ملی میباشد
- فرم شماره: .....

فرم اکسل: فرم اکسل شامل گزارش یکایک موارد فهرست بالا، بصورت اکسل میباشد (مثلا فرم اکسل گزارش کل هم اندیشی های انجمن ملی) (مثلا فرم اکسل گزارش کل فرم ۱ استانها) (مثلا فرم اکسل گزارش کل فرم ۱ سراسر کشور) فایل های اکسل فقط قابل دسترس دبیرخانه میباشد

نشانی فضای مجازی: جهت مطالعه یا چاپ رایگان این فرم و فرم های دیگر انجمن ملی، (بدون تبلیغ) به این نشانی مراجعه شود ← فارسی: (انجمن ملی خامگیاهخواری و گیاهخواری ایران) لاتین: ([irannational-a-r-v.org](http://irannational-a-r-v.org))

ایمیل: [irannational.a.r.v@gmail.com](mailto:irannational.a.r.v@gmail.com) (هر کدام دسترس نبود از موبایل دبیرخانه +۹۰۲۴۸۴۱۹۹۰ یا فاکس دبیرخانه +۳۱۳۷۷۶۰۳۵۰ بخواید)

موبایل انجمن ۹ خط تا ۱۹۹۸ می باشد، هر کدام به کار گروه خاص اختصاص دارد. هر مورد را با دبیرخانه مطرح نمایند.