

به نام خداوند جان و خرد

اینجانب که از امروز در مسیر خامگیاهخواری و گیاهخواری ورود نمودم. به خودم تعهدات زیر را دادم:

- ۱- به خودم تعهد دادم در محل کار، در اتومبیل، در منزل، مسواک و نخ دندان نگه دارم و همچنین بعد از خوردن میوه و مغزها، آب غرغره نمایم تا محیط دندانهایم به حالت قلیایی باشد و همچنین حدود نیم تا یک ساعت بعد میوه و مغزها یا پختنی ها، دندانهایم را (۲-۳ بار در روز) مسواک و نخ دندان نمایم و همچنین سالی ۲ بار یا ۱ بار به دندانپزشک مراجعه نمایم
- ۲- به خودم تعهد دادم در هر ۲۴ ساعت یک ساعت وقتم را به مطالعه و تحقیق جهت موضوعی مفید، اختصاص دهم
- ۳- به خودم تعهد دادم در هر ۲۴ ساعت یک ساعت وقتم را به ورزش نرمشی اختصاص دهم تا بعد از سم زدایی ظاهر بدنم لاغر نباشد
- ۴- به خودم تعهد دادم در هر ۲۴ ساعت، چنانچه فرصتی از وقتهایم را به استفاده از فضای فریکنفرانس و گروههای مجازی خامگیاهخواری و گیاهخواری اختصاص دهم، لاقلاً ۳ تا فریکنفرانس یا گروه با دقت انتخاب مینمایم که مطمئن باشم از تنوع سلیقه ها و اطلاعات مطلع هستم
- ۵- به خودم تعهد دادم برای خرید، ظرف لازم ببرم از گرفتن کیسه پلاستیک خودداری نمایم و به مغازه دار بگویم پلاستیک کره زمین را از بین برد
- ۶- به خودم تعهد دادم آب و غذای یک پرنده یا یک جانور، در محیط زندگی و کار را، فراهم نمایم
- ۷- به خودم تعهد دادم سالی حداقل یک درخت بکارم
- ۸- به خودم تعهد دادم فرهنگ کشتن حیوانات، (جلوی عروس داماد) (هنگام خرید ماشین منزل) (موارد مشابه) را حذف نمایم
- ۹- به خودم تعهد دادم به دیگران به جای شیرینی مضر، کشمش یا انجیر یا خرما یا عسل یا میوه هدیه نمایم و به جای تاج گل، نهال هدیه نمایم
- ۱۰- به خودم تعهد دادم که هرگاه خودم یا اطرافیانم بیمار شدیم، جمله داخل پرانتز را یادآوری شوم (یا تشنه ام) (یا معده ام را سیر کرده ام نه سلولهایم را) (یا خسته ام و بی خوابی دارم)
- ۱۱- به خودم تعهد دادم آبمیوه گیری یا ظروفی که غذای خامگیاهخواری آماده می نمایم را، قبل از مصرف غذا بشویم که هم وقت و آب کمتر مصرف شود و هم مواد شوینده نخواهد و آبهای زیرزمینی آلوده نشود
- ۱۲- به خودم تعهد دادم هنگامی که با مواد شوینده در حال شستن بدن یا ظروف یا لباس هستم، شیر آب را بسته نگهدارم
- ۱۳- به خودم تعهد دادم زباله را از پسماند در منزل یا محل کار جدا نمایم
- ۱۴- به خودم تعهد دادم در زباله که تحویل می دهم قطرات آب نباشد (جهت درخت و حیوان سمی نشود) حتی زباله را به خشکاله تبدیل نمایم
- ۱۵- به خودم تعهد دادم تمام لباسهایم را استفاده نمایم یا به دیگران هدیه نمایم چون متوجه شدم حدود یک پنجم آب مصرفی جهان و حدود یک پنجم فاضلاب و گاز گلخانه ای از تولید لباس می باشد
- ۱۶- به خودم تعهد دادم هر مکان (خصوصاً طبیعت) حضور یابم، تمیز تر از قبل ترک نمایم