

# TO MOVE FOR LIFE

نام کتاب: گونه بار

نویسنده و مجری طرح: علی میری

وبراستار: دکتر محسن مشایخی

طراح جلد و صفحه آر: سید علی ریحانی

مترجم: محمد صمدی

ناپ: فاطمه نائی، رضا دانشمندی

هماهنگی و مشاوره: ابوالقاسم میری

امور چاپ: ابوالحسن میری

خوشنویسی: استاد علی بستنده

با تشکر از: دکتر مسعود میری

ناشر: پرنو نگار توس

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۱/۳/۳۰

پستگرافی: گونا اسکندر

چاپ: معین

تعداد صفحات: ۳۳۰

قطع: جیبی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۴۸۹-۲-۹

این باشگاه در انجام برنامه های خود مستقل بوده و زیرمجموعه هیچ نهاد دولتی یا غیر دولتی نمی باشد.



# ATTEMPT TO MOVE

کتابخانه

Book name : Fardel  
Writer and executive producer : Masoud Mir  
Editor : Dr. Mohsen Mashayekhi  
Cover designer and page editor : S. Reyhani SHargh  
Translator : Mohammad Gama  
Type : Fatemeh S. Zaza Daneshmand  
Coordinator : Leila Golghasem Mir  
Publishing affairs : Masoud Mir  
Calligraphy : Ali Pasandideh  
Thank you : Masoud Mir  
Publisher : Parto Negar Toos  
Circulation : 1000  
Printing turn : First edition  
Publishing time : 06/19/ 2012  
Prepress : Goya Scanner  
Printery : Moein  
Pages : 330  
Book size : 19.5.19.5  
ISBN : 978-600-91489-2-8

this club carry out its affairs Independently and is not under the supervision of any governmental organisations or NGOs

- کلیات و تعاریف :

سخن نخست  
 گونه‌نوردی ، پیوستن و سخن آشنایی بخش برای معلولان  
 معلولیت چیست؟  
 اهمیت گونه ها  
 امتیازات و اهمیت ورزش گونه‌نوردی برای معلولان

- افق چشم اندازی نو در ورزش گونه‌نوردی

چگونگی شکل گیری باشگاه افق  
 باشگاه افق و هدفهای آرموده شده آن  
 مشکلات و موانع موجود  
 تأمین منابع مالی

- فعالیت ها

برنامه های عمومی  
 برنامه های ایرانگردی  
 دوستی با طبیعت  
 آموزش

- سرودهای صعود

تاز پتجه صعودها  
 چرا صعود؟  
 مشکلات صعود  
 انعکاس صعودها

- گزارش صعودها

صعود به قله تفتان  
 صعود به قله سیلان  
 شرکت در صعود سراسری به قله بینالود  
 صعود به قله بینالود  
 صعود به قله شیرکوه  
 صعود به قله دماوند

- فصل صعود

افق آینده  
 سخن پایانی

- پیوسته ها

پیوسته یک : افق در مطبوعات  
 پیوسته دو : عکس ها



**- General definitions**

preface

Climbing, searching and liberator movement for disabled

What is disability?

Mountains importance

Benefits and importance of climbing for disabled

**- OFOGH, a new perspective in disabled sport**

OFOGH group formation

OFOGH group and its tested targets

Problems and obstacles

Financing

**- Activities**

General programs

Iran Tourism's programs

Be friendly with nature

Education

**- Climbing songs:**

History of climbing's

Why climbing?

Climbing problems

Reflection of climbing

**- Climbing reports**

A: Climbing to Taftan Mountain

B: Climbing to Sabalan Mountain

C: Overall Climbing to Binalood Mountain

D: Climbing to Binalood Mountain

E: Climbing to Shirkooh Mountain

F: Climbing to Damavand Mountain

**- Climbing time:**

Future Horizon

Final words

**- Appendix**

Appendix 1: OFOGH In press

Appendix 2: Photos

