

How To Trek the Himalayas

Як здійснити похід у Гімалаї



**Simon
Charman
Саймон
Чепмен**

How to Trek the Himalayas

Як здійснити похід у Гімалаї

Contents

Зміст

Common vocabulary

Загальна лексика

1. Preparation

1. Підготовка

2. River crossing

2. Переправа через річку

3. Landslide

3. Зсув

4. Animals of the Himalayas

4. Тварини Гімалаїв

5. Thin air and blinding light

5. Розріджене повітря і сліпуче світло

6. The roof of the world

6. Дах світу

Badger Publishing Limited
Oldmedow Road,
Hardwick Industrial Estate,
King's Lynn PE30 4JJ
Telephone: 01553 816 083
www.badgerlearning.co.uk

2 4 6 8 10 9 7 5 3 1

How to Trek the Himalayas ISBN 978-1-78837-727-0

Text © Simon Chapman 2014
Complete work © Badger Publishing Limited 2014
This new edition © Badger Publishing Limited 2022

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in any form or by any means mechanical, electronic, recording or otherwise without the prior permission of the publisher.

The right of Simon Chapman to be identified as author of this work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Editor: Claire Morgan
Translation: Yana Surkova
Design: Sarah Burfitt
Cover design: Shaun Page

Photos: Cover: Vixit/Shutterstock
Pages 6–7: © National Geographic Image Collection/Alamy
Pages 8–9: Simon Chapman
Pages 10–11: Simon Chapman
Pages 12–13: Simon Chapman
Pages 14–15: Image Professionals GmbH/Alamy
Pages 14–15: © Stefano Politi Markovina/Alamy
Pages 16–17: iwciagr/Shutterstock
Pages 16–17: © Suzanne Long/Alamy
Pages 18–19: Simon Chapman
Pages 20–21: 1tomm/Shutterstock
Pages 20–21: © Design Pics Inc./Alamy
Pages 20–21: Simon Chapman
Pages 22–23: Simon Chapman
Pages 22–23: © Craig Lovell/Eagle Visions Photography/Alamy
Pages 24–25: © Dmitry Rukhlenko – Photos of India/Alamy
Pages 24–25: © LatitudeStock/Alamy
Pages 26–27: Christine P Photography/Shutterstock
Pages 26–27: © National Geographic Image Collection/Alamy
Pages 26–27: © Craig Lovell/Eagle Visions Photography/Alamy
Pages 28–29: Saulius Damulevicius/Shutterstock

Attempts to contact all copyright holders have been made. If any omitted would care to contact Badger Learning, we will be happy to make appropriate arrangements.

Common vocabulary

mountains

valleys

streams

road

food

coat

warm

walking

water

boots

mud

tree

animal

cold

air

Загальна лексика

гори

долини

струмки

дорога

їжа

пальто

тепло

ходьба

вода

взуття

бруд

дерево

тварина

холодно

повітря

You are planning a trek through the Himalayan mountains in Nepal.

You will be walking up narrow paths and down steep valleys. You will cross icy cold streams.

Keep on the look out! You might come across a Yeti!



Ви плануєте похід у Гімалайські гори в Непалі.

Ви будете йти вузькими стежками і спускатися крутими долинами. Перетинати крижані холодні струмки.

Будьте пильними! Адже ви можете натрапити на Йеті!

1. Preparation

The Himalayan mountain range runs across Pakistan and India through Nepal, all the way to Western China.

The world's ten highest peaks are here, including Mount Everest, which is nearly six miles high and the biggest mountain of them all.

For hundreds of years people have been crossing the Himalayas, taking tea to India or trekking to holy mountains.

You will use the ancient trails to travel deep into the mountain range.

You can hire a jeep and driver to get you to the end of the road, but then you'll have to walk the rest of the way.



1. Підготовка

Гімалайський гірський хребет проходить через Пакистан, Індію та Непал, аж до Західного Китаю.

Тут знаходяться десять найвищих вершин світу, включаючи гору Еверест, висота якої становить майже шість миль, – це найвища у світі гора.

Сотнями років люди перетинали Гімалаї, возячи чай до Індії або здійснюючи походи у священні гори.

Ви будете йти древніми стежками, щоб дістатися вглиб гірського хребта.

Ви можете найняти джип з водієм, щоб дістатися до кінця дороги, але тоді вам доведеться пройти решту шляху пішки.

What should you take with you?

Food

Take rice and pasta, which give you energy but are not too heavy to carry.

Clothes

Your trek will start in hot, damp forests but, as the trail climbs higher, the weather gets colder.

You will need a waterproof coat and warm layers to keep out the cold. You will need good hiking boots.

You're going to be doing a lot of walking.

You will need to hire pack horses to carry your supplies.



Що слід взяти з собою?

Їжа

Візьміть рис і макарони, вони дають енергію, і їх легко носити з собою.

Одяг

Ваш похід розпочнеться зі спекотних та вологих лісів, але чим вище ви будете підніматися, тим прохолоднішою ставатиме погода.

Вам знадобиться водонепроникне пальто і теплий одяг, щоб захиститися від холоду, а також хороше похідне взуття.

Доведеться багато ходити.

Вам потрібно буде найняти в'ючних коней для перевезення припасів.



2. River crossing

Take care as you walk up the paths on the lower slopes of the mountain.

The paths are very muddy and you might slip. There are many small streams and some larger rivers you will have to cross. These rivers are fast-flowing and freezing cold.

In some places in the Himalayas there are zip wires across rivers. This is a really fast way to cross the river, but watch you don't fall off the wire into the swirling waters below!



2. Переправа через річку

Будьте обережні, підіймаючись стежками на нижніх схилах гори.

Стежки дуже брудні, і ви можете послизнутися. Там багато маленьких струмків і кілька великих річок, які вам доведеться перетнути. Ці річки швидкоплинні та дуже холодні.

У деяких місцях в Гімалаях через річки перекинуті канатні доріжки. Це дуже швидкий спосіб перетнути річку, але стежте за тим, щоб не впасти з троса у вируючу воду!



Tips for crossing rivers

1. Use a walking stick or pole to give you extra balance.
2. Walk facing the flow of the water
3. Lean forwards towards your pole.
4. Put old socks over your boots. This will give you a better grip on wet rocks than walking in your boots.
5. Make sure you can get your backpack off easily if you fall in. It's better to lose your belongings than your life!
6. If you do fall in, make sure your feet are facing downstream. That way, you can kick yourself away from any rocks that you might crash into.



Поради щодо переправи через річки

1. Використовуйте тростину або палицю для кращої рівноваги.
2. Рухайтеся обличчям до течії.
3. Схиляйтеся над своєю палицею.
4. Надягніть старі шкарпетки поверх взуття. Таким чином ви матимете краще зчеплення з мокрим камінням.
5. Переконайтеся, що ви можете легко зняти свій рюкзак, якщо впадете. Краще втратити речі, ніж життя!
6. Якщо ви все-таки впадете, переконайтеся, що ваші ноги повернуті вниз за течією. Таким чином, ви зможете відштовхнутися від будь-якого каміння, у яке можете врізатися.

3. Landslide

Watch out!

Sometimes whole sections of the path have been swept away by landslides.

Now you have no path to follow. In front of you are just mud and rocks.

You have to climb over the mud and rocks to find the path again.

Crossing the landslide is risky. The mud is slippery and one wrong move will make it slide again, taking you down with it.

Tie one end of a rope to a tree before you cross. The first person across should tie the other end of the rope to a rock for the other people to hold onto as they cross the landslide.



3. Зсув

Будьте осторожны!

Іноді цілі ділянки стежок можуть бути знесені зсувами.

В такому випадку у вас не буде стежки, якою ви могли б слідувати, а тільки бруд і каміння.

Вам доведеться перелізти через бруд і каміння, щоб знову знайти стежку.

Перетинати зсув дуже ризиковано. Бруд слизький, і один неправильний рух змусить його знову зісковзнути, захопивши з собою і вас.

Перед переходом прив'яжіть один кінець мотузки до дерева. Перша людина, яка перейде через зсув, повинна прив'язати інший кінець мотузки до каменю, щоб інші трималися за неї, коли будуть перетинати зсув.

4. Animals of the Himalayas

Watch out for leeches. These are attracted to your body heat. They climb onto you and wriggle inside your clothes to suck your blood.

Ripping a leech off leaves a bleeding wound.



How to remove a leech

Find the sucker at the small end of the leech.



Put your finger on your skin next to the sucker.



Slide your finger towards the wound where the leech is feeding.



Use your fingernail, to push the sucker sideways away from your skin.



Once you have moved the sucker away from your skin, quickly pull away the fat end of the leech.



Then try flicking the leech away.



Take care! As you work to remove the leech, it will try to suck onto your skin again.

4. Тварини Гімалаїв

Остерігайтеся п'явок. Їх приваблює тепло вашого тіла. Вони залазять на вас і пробираються під одяг, щоб смоктати кров.

Якщо відірвати п'явку, залишиться рана, що буде кровоточити.

Як видалити п'явку

1. Знайдіть присоску на маленькому кінці п'явки.



2. Покладіть палець на вашу шкіру біля присоски.



3. Проведіть пальцем до рани, де знаходиться п'явка.



4. Нігтем відсуньте присоску від вашої шкіри.



5. Як тільки ви відсунете присоску від шкіри, швидко відтягніть товстий кінець п'явки.



6. Потім спробуйте струсити п'явку.



7. Будьте обережні! Поки ви намагатиметеся видалити п'явку, вона може присмоктатися до вашої шкіри знову.

Look out for these animals on your trek:

Red panda

Like the giant panda, the red panda feeds on bamboo. It is endangered as the forests where it lives are being destroyed.



Остерігайтеся цих тварин під час походу:

Червона панда

Як і гігантська панда, червона панда харчується бамбуком. Вона знаходиться під загрозою зникнення, оскільки ліси, в яких вона мешкає, знищуються.

Snow leopard

These leopards have long, thick fur and pale green eyes. They use their long tails to help them balance on the rocky slopes of the mountains.



Сніговий барс

У цих леопардів довге густе хутро і блідо-зелені очі. Довгі хвости допомагають їм зберігати рівновагу на кам'янистих схилах гір.

Snub-nosed monkey

These monkeys have thick fur and tiny noses.



Snub-nosed monkeys live at a higher altitude than any other monkey. They are used to cold temperatures.



Кирпоноса мавпа

У цих мавп густе хутро та крихітні носи.



Кирпаті мавпи живуть вище, ніж інші мавпи. Вони звикли до низьких температур.

Yaks

The only farm animals that do well this high up the mountain are yaks.

Yaks are like cows, but they have long fur and larger lungs so they can live at high altitudes.

You might see them grazing on the mountain sides.

Yak facts

- The yak is a herbivore.
- It has four stomachs.
- After it has swallowed its food it brings it up again and chews it a bit more!
- It has horns, which it uses to break through snow in order to get the plants that are buried beneath it.

You might be offered a cup of tea made with yak butter instead of milk!



Яки

Єдині сільськогосподарські тварини, які добре себе почувають високо в горах, - це яки.

Яки схожі на корів, але у них довге хутро і більші легені, тому вони можуть жити на великій висоті.

Ви можете побачити, як вони пасуться на схилах гір.

Факти про яків

- Як – це травоядна тварина.
- Вони мають по чотири шлунки.
- Після ковтання їжі він може її повернути, щоб краще пережувати!
- У нього є роги, якими він пробиває сніг, щоб дістати рослини під ним.

Вам можуть запропонувати чашку чаю, приготованого з яковим маслом замість молока!

5. Thin air and blinding light

As you climb higher, leaving the forest behind, you will feel the air getting colder.

You will also find it harder to breathe. Why?

Because you are several thousand metres above sea level and there is less oxygen in the air.

This means you will have to walk slower and rest more often.

Altitude sickness

You might also get headaches and find it difficult to get to sleep at night.

This is altitude sickness. Most people get over this in a few days but, if the headaches get really bad, then you must get back down to a lower level quickly. People can die of altitude sickness.



5. Розріджене повітря і сліпуче світло

Коли ви будете підніматися вище, ви відчуєте, що повітря стає холоднішим.

Також вам стане важче дихати. Чому?

Тому що ви знаходитесь на висоті декількох тисяч метрів над рівнем моря і в повітрі менше кисню.

Це означає, що вам доведеться повільніше ходити і частіше відпочивати.



Висотна хвороба

Ви також можете відчувати головний біль і труднощі з нічним сном.

Це висотна хвороба. Більшість людей долають її за кілька днів, але якщо головні болі стають дійсно сильними, ви повинні швидко повернутися на рівень нижче. Висотна хвороба може мати летальні наслідки.

Sun and snow

As you trek higher up the mountain you reach the first patches of snow.

The wind is strong up here but so is the sun. You will need to wear a hat and put on lots of sunscreen.

It's also a good idea to wear sunglasses. If possible, find sunglasses that have side pieces.

These will be useful when you're crossing the snow fields as they stop tiny ice crystals blowing across your eyes.

The bright sun shining on the white snow and the strong wind will make your eyes sting and water a lot.

It will feel like you have got grit in your eyes and they will still sting even when you close them.

Take care, this can lead to 'snow blindness'.

What to do if you get snow blindness:

- Get out of the sun as quickly as you can.
- Stay inside your tent.
- Put a cool, damp cloth on your eyes.

It may take three days for your eyes to get better.



Сонце і сніг

Піднявшись вище на гору, ви побачите місцевість зі снігом.

Тут сильний вітер і сонце. Вам потрібно буде надіти капелюх і нанести багато сонцезахисного крему.

Також непогано було б надіти сонцезахисні окуляри. Якщо можливо, знайдіть сонцезахисні окуляри з бічними вставками.

Вони вам знадобляться, коли ви будете перетинати снігові поля, оскільки вони зупиняють потрапляння крихітних крижаних кристаликів в очі.

Через яскраве сонце, що відбивається на білому снігові, і сильний вітер ваші очі почнуть щипати та сильно сльозитися.

Буде здаватися, що в очі потрапив пісок, вони будуть щипати, навіть коли ви їх закриєте.

Будьте обережні, це може призвести до «снігової сліпоти».

Що робити, якщо у вас снігова сліпота:

- Якнайшвидше уникніть сонця.
- Залишайтеся у своєму наметі.
- Прикладіть до очей прохолодну вологу тканину.

Лікування цієї хвороби може зайняти три дні.

6. The roof of the world

Now you are looking up at the snowy peaks all around you. Those peaks above you are huge. That's why the Himalayas are sometimes called 'the roof of the world'.

So far you have managed your trek with strong boots and a walking pole. If you want to climb higher up the mountain you will need proper climbing gear.



6. Дах світу

Навколо вас снігові вершини. Вони величезні. Ось чому Гімалаї іноді називають «дахом світу».

До цього вам вистачало міцного взуття та палиці для ходьби. Але якщо ви хочете піднятися вище, вам знадобиться відповідне альпіністське спорядження.

Climbing gear

- ice axes
- crampons
- ropes
- a safety helmet
- oxygen bottles to breathe from



Альпіністське спорядження

- льодоруб
- шипи на підшви взуття
- мотузки
- захисний шолом
- кисневі балони для дихання



Climbing Everest is very dangerous. Over 300 climbers have died trying to climb it.

Trekking in the Himalayas is only for the brave!

You need to be fit and strong.

If you don't slip into an icy river or get leeches or snow blindness you could have the holiday of a lifetime!



Сходження на Еверест є дуже небезпечним. Понад 300 альпіністів загинули, намагаючись піднятися на неї.

Похід у Гімалаї лише для сміливих людей!

Потрібно бути підтягнутим і сильним.

Якщо ви не послизнетеся в крижаній річці, не підхопите п'явок або снігову сліпоту, ви отримаєте незабутні враження!

English-Ukrainian Dual Language Books

Translated by Yana Surkova, this six-book series puts a selection of fiction and non-fiction texts side by side in both English and Ukrainian. Their aim is to support language development.

How to Trek the Himalayas

A steep climb in the mountains.

There are ice valleys and snow-covered hills.

Anything could be up there — snow storms, landslides, even a Yeti...



Англо-українські двомовні книги

Серія з шести книг, перекладених Яною Сурковою, являє собою добірку художніх і науково-популярних текстів англійською та українською мовами. Їхня мета - підтримати мовний розвиток.

Як здійснити похід у Гімалаї

Крутий підйом в гори.

Крижані долини та засніжені пагорби.

Там може бути що завгодно - снігові бурі, зсуви, навіть снігова людина Йеті...