

САНГМА ФРЭНСИС

ЛИСК ФЭНГ

# ЭВЕРЕСТ

МИФ  
АЕТСТ80

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>





# СОДЕРЖАНИЕ



## **4 ВСТУПЛЕНИЕ**

- 6 В недрах земли
- 8 Горная цепь Гималаи
- 10 Как измерить высоту горы?

## **12 ГЛЯДЯ НА ГОРУ**

- 14 Лесистое подножие
- 16 Жизнь у подножия горы
- 18 Священная гора
- 20 Народ шерпы
- 22 Легенда о Шамбале

## **24 ВЫСОКОГОРНЫЙ МИР ЭВЕРЕСТА**

- 26 Что такое высокогорная среда?
- 28 Высокогорные животные
- 30 Ледяные гиганты
- 32 Легенда о Ганге
- 34 Тибетский як
- 36 Как происходит восхождение на гору?
- 38 Кислород





## **40 ВОСХОЖДЕНИЕ НА ГОРУ**

- 42 Пять Сестер Долгой Жизни
- 44 Опасности в горах
- 46 Три стены
- 48 Стремясь к вершине
- 50 Первое успешное восхождение
- 52 Восхождение
- 54 Эверест и изобретатели

## **56 НА ВЕРШИНЕ ГОРЫ**

- 58 Вершина
- 60 Покорители природы
- 62 Мусор на Эвересте
- 64 Миф о йети
- 66 Над вершиной
- 68 Если бы Эверест мог говорить,  
что бы он рассказал?
- 70 Словарь терминов



The illustration depicts a high-altitude mountain landscape. In the background, jagged, snow-capped peaks rise against a clear blue sky. The foreground shows a rocky, light-colored clearing where a base camp is set up. Several bright yellow tents are pitched on the ground. To the left and right of the tents are small, white, single-story houses with prominent red roofs. Two figures, one in a red jacket and white pants, and another in a blue jacket and dark pants, are walking towards the tents. The overall style is that of a textured, hand-painted illustration.

## БАЗОВЫЙ ЛАГЕРЬ

На противоположном склоне горы на высоте примерно пять тысяч триста метров расположены два лагеря. Это первое место, где альпинисты могут установить свои палатки и отдохнуть перед главным восхождением. Южный лагерь более популярный, но, чтобы до него добраться, нужно идти пешком от столицы шерпов Намче-Базаар вдоль реки Дудх-Коси мимо чайных домов, крошечных деревень и монастырей. Поверхность здесь каменистая и неровная, поэтому в окрестностях мало животных и растений.



A stylized illustration of a climber in a red jacket and blue pants ascending a white mountain peak. The climber is using a rope and a carabiner. The background is a solid blue color with horizontal white lines. The mountain peak is white with some shading to indicate its shape.

## КИСЛОРОД

Высота горы над уровнем моря называется **абсолютной отметкой**. Чем выше подъем, тем разреженнее становится воздух и тем меньше в нем кислорода, без которого люди не в состоянии выжить. Однако с помощью специальных тренировок можно приспособиться к существованию даже в условиях недостатка кислорода. Этот процесс называется **высотной акклиматизацией**. Неправильная акклиматизация ведет к тяжелым последствиям: человек слабеет, у него кружится голова. Подъем на большую высоту должен проходить постепенно, чтобы организм успевал адаптироваться к изменяющейся среде.



## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Когда в 1922 году снаряжались первые экспедиции на Эверест, в помощь альпинистам была изобретена дыхательная система. Кислород хранился в металлических цилиндрах в рюкзаке, от которого тянулась специальная трубка. Через нее в дыхательную маску подавался кислород, количество которого регулировалось клапанами. Однако в системе имелись недочеты: клапаны замерзали, в трубках образовывался лед, а маска деформировалась на ветру.



## ПЕРВЫЕ ВЕРСИИ

Первый кислородный аппарат, разработанный Джорджем Финчем, был очень громоздким и сложным в обращении. Используя его, Финч и его коллега Джеффри Брюс достигли абсолютной отметки Эвереста в 8326 метров. Много лет спустя облегченная модель этого аппарата позволила альпинистам успешно подняться на вершину.



## КИСЛОРОДНАЯ МАСКА ХОРНБЕЙНА

В 1960-х годах врач и альпинист Том Хорнбейн создал маску, взяв за основу маски военных пилотов. Она имела всего один клапан, который постоянно подавал кислород, что облегчало дыхание. Принцип Хорнбейна до сих пор лежит в конструктивной основе всех масок, используемых при высокогорном восхождении.

