

УДК 82-94:629.7  
ББК 84(7)-442/3:39.6  
Х99

Переводчик Дмитрий Лазарев  
Редактор Антон Никольский

### Хэдфилд К.

Х99 Руководство астронавта по жизни на Земле. Чему научили меня 4000 часов на орбите / Кристофер Хэдфилд ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2015. — 324 с.

ISBN 978-5-91671-392-3

Кому не интересно узнать, как устроены жилые модули МКС, как в космосе чистят зубы, как едят, спят и ходят в туалет? Чему обучают космонавтов перед полетом и чем руководствуются при наборе команды? Какие навыки необходимы на орбите и почему они полезны в повседневной жизни на Земле? Крис Хэдфилд провел в космосе почти 4000 часов и считается одним из самых опытных и популярных астронавтов в мире. Его знания о космических полетах и умение рассказать о них интересно и увлекательно уникальны. Однако эта книга не только о том, что представляют собой полет в космос и жизнь на орбите. Это история человека, который мечтал о космосе с девяти лет — и смог реализовать свою мечту, хотя, казалось бы, шансов на это не было никаких. Это настоящий учебник жизни для тех, у кого есть мечта и стремление ее реализовать.

УДК 82-94:629.7  
ББК 84(7)-442/3:39.6

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.*

© Chris Hadfield, 2013

This edition published by arrangement with Little, Brown, and Company, New York, New York, USA.  
All rights reserved.

ISBN 978-5-91671-392-3 (рус.)  
ISBN 978-0-316- 25301-7 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	7
-------------------	---

## ЧАСТЬ I. ПЕРЕД СТАРТОМ

1 Путешествие длиною в жизнь .....	31
2 Отнеситесь правильно .....	47
3 Сила негативного мышления .....	62
4 Внимание к мелочам.....	87
5 Последние люди на свете .....	115
6 Что еще может меня убить .....	138

## ЧАСТЬ II. НА ВЗЛЕТ

7 База спокойствия, Казахстан .....	161
8 Как чувствовать себя хорошо после взрыва.....	182
9 Стремиться быть никем .....	207
10 Внеземная жизнь.....	223
11 Квадратный астронавт, круглый люк .....	252

## ЧАСТЬ III. ВОЗВРАЩЕНИЕ НА ЗЕМЛЮ

12 Мягкая посадка .....	277
13 Спускаясь по трапу.....	300
Благодарности.....	321