



## على متن المحطة الفضائية الدولية

ليس من السهل البقاء على متن المحطة الفضائية الدولية 135 يوماً، فما زال أمام رائد الأمريكي من إدارة الناسا و زميله الروسي، قرابة سبعة أشهر لاستكمال المهمة التاريخية "عام في الفضاء".



لكي لا تصاب بالجنون وأنت بعيد مئات الكيلومترات عن الكوكب الأزرق، لابد لك من التحلي بروح الدعابة ولو كان باستعمال مخزونك من الفواكه.



هنا يساعد رائد الفضاء الأمريكي Kjell Lindgren زميله الروسي Sergey Volkov على حلاقة شعره. من المهم أن يكون منظرك جذاباً و تحافظ على كامل أناقتك حتى وإن كنت على مسافة 400 كيلومتر من الأرض، من يدري بمن تلتقي هناك



كما يمكنك كذلك التقاط صورة سلفي على طريقتك الخاصة:



يجب أن تعتاد كذلك على تناول فطورك في مجال انعدام الجاذبية

يحتوي هذا الفيديو على بعض اللقطات لرحلة : عام واحد في الفضاء. مشاهدة ممتعة :

المصدر: [NASA](#)