## سفینهٔ ۴ از مدار زمین بازگشت

**سه فضانورد پس از ۱۶۸ روز ماموریت در ایستگاه فضایی بین‌المللی به زمین برگشتند**

سفینهٔ ۴ روز ۱۳ تیر ساعت ۱۰:۴۲ به وقت محلی در منطقهٔ بیابانی قراقوم در ۱۴۰ کیلومتری شمال‌غرب شهر نیلاب فرود آمد. این سفینه ۱۶۸ روز در مدار زمین ماموریت داشت و ۲۷۰۴ بار دور کرهٔ زمین چرخید. سه فضانورد عضو خدمه، یعنی فرمانده ماموریت، مهندس پرواز و متخصص بار، در حال خوب از سفینه خارج شدند و بلافاصله برای معاینه‌های پزشکی به مرکز فضانوردی منتقل شدند.

ماموریت سفینهٔ ۴ از ۱۲ خرداد آغاز شده بود. در این مدت خدمه ۳۱ آزمایش علمی و فنی انجام داد که ۱۹ مورد آن برای نخستین بار در مدار زمین انجام شد. از جمله این آزمایش‌ها می‌توان به رشد ۴۰ نمونه گیاه در شرایط کم‌وزنی، تولید مقدار کمی بتن در خلأ و آزمایش یک سامانه تصفیهٔ آب بدون استفاده از فیلتر اشاره کرد. به گفتهٔ مسئولان، نتایج اولیهٔ این آزمایش‌ها امیدوارکننده است و ممکن است در ماموریت‌های طولانی‌تر به کار گرفته شود.

فرمانده خدمه، سرهنگ دوم مهندس نیلوفر آذرپیک، در نخستین گفت‌وگو پس از بازگشت گفت که سخت‌ترین بخش ماموریت نه کار علمی، بلکه مدیریت خواب و استرس ناشی از زندگی در فضای بسته بوده است. او افزود: «روزی که موتور اصلی روشن شد، فهمیدیم که دیگر فقط به خودمان تکیه داریم. هیچ کس نمی‌توانست در چند دقیقه کمک برساند. این را باید پیش از پرواز پذیرفته باشی.» او همچنین از همکاری نزدیک با تیم کنترل ماموریت در مرکز فرماندهی نیلاب تشکر کرد.

مهندس پرواز، خانم نسرین کاوه‌پور، که نخستین زن ایرانی است که دو بار به فضا رفته است، گفت که بازگشت به جاذبه زمین برای بدن بسیار دشوارتر از ورود به فضا بود. به گفتهٔ او، در روزهای نخست پس از فرود، حتی ایستادن بدون کمک نیز دشوار بود و تیم پزشکی ناچار شد برنامهٔ توان‌بخشی را از همان ساعت‌های اول آغاز کند. او گفت: «بدن ما خیلی زود خود را با شرایط تازه وفق می‌دهد، اما همان سرعت در بازگشت به عادت‌های قدیمی هم دیده می‌شود. باید با صبر و برنامه جلو برویم.»

بر اساس برنامهٔ اعلام‌شده، سفینهٔ ۴ تا پایان مرداد ماه برای بازدید عمومی در موزهٔ علوم و فناوری شهر نیلاب آماده می‌شود. مسئولان موزه گفته‌اند که بخشی از کابین سفینه و لباس‌های فضانوردان در سالن ویژه‌ای نگهداری خواهد شد. همچنین قرار است از ۲۰ مهر برنامه‌ای برای دیدار دانش‌آموزان از مرکز فرماندهی برگزار شود. تاکنون بیش از ۱۲ هزار نفر برای بازدید از این موزه ثبت‌نام کرده‌اند.

## کارگاه آموزشی تولید کمپوست خانگی برای ۱۲۰ خانوار در شهرک گلستان‌دشت

**شهرداری منطقه ۷ با همکاری انجمن محیط‌زیست سبزپویان کارگاه آموزشی تولید کمپوست خانگی را برای ۱۲۰ خانوار در شهرک گلستان‌دشت برگزار کرد. هدف این کارگاه کاهش حجم زباله‌های آلی و تولید کود طبیعی برای باغ‌های خانگی است.**

کارگاه آموزشی تولید کمپوست خانگی روز پنجشنبه ۱۲ مهر ماه در سالن اجتماعات مرکز محله گلستان‌دشت برگزار شد. در این کارگاه ۱۲۰ خانوار ساکن در شهرک گلستان‌دشت و روستای باغ‌نارون نحوه جداسازی زباله‌های آلی از خشک، ساخت سطل کمپوست و مراقبت از آن را آموختند. برگزاری این کارگاه بخشی از برنامه‌ای است که شهرداری منطقه ۷ از ابتدای تابستان برای کاهش حجم زباله‌های شهری آغاز کرده است.

به گفته مسئولان، در حال حاضر بیش از ۴۰ درصد زباله‌های خانگی منطقه را مواد آلی تشکیل می‌دهد که اگر به‌درستی جدا شود می‌تواند به کود تبدیل شود. در این کارگاه به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد که چگونه مواد سبز مانند پوست میوه، ته سبزی و پسماند چای را با مواد قهوه‌ای مانند خاک‌اره، برگ خشک و مقوا مخلوط کنند تا بوی بد ایجاد نشود و فرایند تجزیه سریع‌تر انجام شود