



## میوه های ممنوعه برای دیابتی ها/دیابتی ها شیر را از برنامه غذایی حذف نکنند

ناباورانه می‌کند، اما چرخ فلک 99 بار بعد از روزی که سردار همیشه سربلند تاریخ کشور را به دامان خاک میهن سپردیم، گذشته است.

99 سال از دوری سردار گذشت

ستارخان؛ نامی گره‌خورده با آزادی و همیشه مشروطه‌خواه

ناباورانه می‌کند، اما چرخ فلک 99 بار بعد از روزی که سردار همیشه سربلند تاریخ کشور را به دامان خاک میهن سپردیم، گذشته است.

Tweet

به گزارش [خبرگزاری فارس](#) از تبریز، سال‌ها گذشته است یا دقیق‌تر بگوییم، نود و نه سال گذشته است از روزی که مردم و مشروطه‌خواهان و حقیقت‌دوستان، ستارخان، سردار ملی با تنی رنجور از جور زمانه و تیری چهار ساله را بر سر دست گرفتند و لاله الا الله گویان راهی باغ طوطی شدند؛ باغی که خانه ابدی سردار شد.

نامش «ستار» بود، «ستارخان» صدایش می‌کردند، اما برای ما، سرداری است برای همیشه تاریخ. هنوز هم او را نمی‌شناسیم. او که این خزان، نود و نهمین خزان نبودنش را سپری کردیم، خزان رفتن مردی که تفنگ دست گرفت تا حرمت را به چهاردیواری این خاک پرقصه بازگرداند؛ و امروز او داستان او هم قصه شده، قصه‌ای با غصه‌های بسیار و البته شادمانی‌های بسیارتر. شرح جوانی و سال‌های زندگی ستارخان چیزی فراتر از آنی است که در چند کتاب معدود و برخی صفحات دنیای مجازی آمده است؛ او جوانی پر شوری را گذرانده، درگیر شده، دستگیر شده و سفر رفته و به قول آن روزی‌ها دنیا دیده شده تا برای حق خواهی و عدالت طلبی محکم و استوار شود.

این‌دی دنیانین توجه نقطه سی ایرانیه دیر / آفرینیم همت والای ستارخانه دیر  
هنوز هم صدایش از لابلای کوچه پس کوچه های تبریز شنیده می‌شود که قطار فشنگ به کمر بسته و لابلای سنگرهای «امیرخیز» و «سرخاب» و «چرن‌داب» می‌چرخد و فریاد می‌زند و تیر می‌اندازد و از فرادهای بهتر با مشروطه می‌گوید. او و دوستانش آمده بودند تا کمر همت را برای کاشتن و آبیاری درخت مشروطه ببندند و آن قدر بایستند تا اولین شکوفه‌های این درخت را مشاهده کرده و بعد آن را به دست جوان‌ترها، به دست امیدهای همیشه کشور بسپارند. پس چه غم دارد سردار وقتی یارانش غریبانه، برگ برگ و خون چکان بر زمین می‌افتادند و درختان تبریزی را سیراب می‌کردند؛ وقتی شیرزنان تبریزی «نگار»ین دل و آهنین باور، فشنگ و باروت و خشم خود را بر سر دشمنان آزادی و مشروطه می‌ریختند و بعدش تیر خورده و خونین به آسمان پر می‌کشیدند؛ وقتی خانه به خانه پرچم سپید تسلیم جمع می‌کرد و زیر پای اسب مبارزان می‌ریخت و باور داشت ریختن خون سرخ شکوهی بالاتر از این سپیدی ترس خورده دارد؛ تا اینکه جملاتی تاریخی چهاردهم مردادماه ایران را روشن‌تر از همیشه کرد و مهر و امضا شدن فرمان مشروطه آب خنکی شد بر دل و روح تمام آنها که پای استقرار مشروطه ایستادند و جان دادند و خون دادند و پا پس نکشیدند.

دردا که جز به مرگ نسنجد قدر مرد...

غم‌های سردار اما انگار تمام نداشتند؛ آن قدر که «اتابک» را به نامی تلخ در ذهن تاریخ تبدیل کردند وقتی مشروطه خواهان و ستارخان و همراهانشان در پارک اتابک به رگبار جهل و ناآگاهی سپرده می‌شوند و دهها تن خون ریزان بدرد حیات می‌گویند و باقی اسیر و زخمی به روزهای رفته و دوستان رفته می‌اندیشند. باید سردار باشی تا چهار سال زخم گلوله بر پای و زخم جهل بر دل را تاب بیاوری و بعد به دیاری پر بکشی که آرامش و سعادت وعده داده شده دارد برای رادمردان و راست گویان. نقطه خاتمه تاریخ بر این داستان، نود و نه سال قبل یعنی 25 آبان 1293 خورشیدی در باغ طوطی حضرت عبدالعظیم حسنی است، گورستانی آرام‌تر از مردان و زنانی که زیر تخته سنگ‌های خوابیده‌اند و سنگی سیاه که «سردار ملی» را به سادگی در بر گرفته و سال‌هاست از او، خاطره آزاد مردی تنها را در ذهن‌ها زنده نگاه داشته...  
\*\*\*

از خون جوانان وطن لاله دمیده / از ماتم سرو قدشان سرو خمیده

این‌ها که رفت دل گویه‌ای بود برای سرداری که تاریخ به امثال او بسیار بدهکار است؛ ما نیز به قدر کفایت مدیون تلاش‌هایی هستیم که امروز میهنمان را ساخته‌اند؛ از یاد نبرده‌ایم که ایران زمین بودنش و سربلندی‌اش را از کسانی دارد که در عهد و دوره خود بر سر عهد و پیمان نشستند و خون دادند اما از باورشان نگذشتند؛ کسانی همچون ستار قره‌داغی، مردی که ستارخان می‌شناسیمش و سردار ملی ما بوده و خواهد بود.

در نود و نهمین سالگرد سفر ابدی او اما، شایسته است یادش را زنده نگاه داریم، شایسته‌تر از همیشه.

این را از لابه‌لای حرف‌های «سامی سردار ملی» نواده پرتلاش و خبرسازش می‌شود شنید. او مدت‌هاست در تلاش است یادمانی در خور شأن ستارخان نه به عنوان جدش، بلکه در جایگاه قهرمانی ملی را آماده کند و توجه‌ها را به تاریخ و تاریخ سازان به خصوص در دوره مشروطه جلب کند.

همین چند روز قبل هم نامه‌ای برای دولت تدبیر و امید نوشت تا بگوید یک سال مانده یا یکصدمین سالگرد درگذشت

سردار ملی و باید از امروز به فکر 25 آبان سال آینده باشیم، تا فردا شرمنده تاریخ و بزرگانمان نشویم که هیچ کاری برایشان نکردیم و حتی دریغ از یادی که یکصد سال بعد به شایستگی ببریم.

سامی سردار ملی این روزها پرکارتر از همیشه، در تدارک برنامه‌های ست تا یکصدمین سالگرد ستارخان همچون یکصدمین سالگرد هر آزادمرد دیگری با شکوه و در یاد ماندنی و اثر گذار باشد و به درستی از یکسال قبل این تلاش را آغاز نموده است. تلاش برای برنامه ریزی همایش علمی، گرامیداشت و گردهم آیی پژوهشگران و علاقمندان در روزی که یادآور دلاوری‌های ستارخان است. او چندین بار برای انتقال پیکر سردار ملی از باغ طوطی به تبریز هم تلاش کرده؛ تلاشی که تا امروز ثمری دربر نداشته است. تلاش این فرزند نیک اندیش از خاندان سردار ملی را ارج می‌نهیم اما باور داریم ستارخان، نه قهرمانی منطقه‌ای، بلکه الگویی ملی است و به همین جهت مثل بسیاری از بزرگان و اندیشمندان و دلاوران میهن، فرقی نمی‌کند پیکرشان در کجا خفته باشد، همین که یادشان به نیکی و راهشان به روشنی معلوم باشد، یعنی در هر دوره تاریخی کسانی هستند که آزادی و رادمردی را محترم می‌شمارند و برای بزرگان حرمت قائلند؛ و ما در تبریز می‌توانیم به جای برپا کردن مزار و گذاشتن سنگی براق و خوش ترکیب، یادمانی از اندیشه‌های این سردار و دیگر تلاشگران راه اعتلای میهن بسازیم. باید به صدای بلند بگوییم سردار! در خانه ات بمان، تمام ایران خانه توست، دل تمام آزادی خواهان و حق طلبان خانه توست...

\*\*\*

چندی پیش حوالی کوی امیرخیز بودم، جایی که کوچه‌ای به نام ستارخان دارد و روی کاشی شماره بیست و یک، بر دیواری آجری و بالای دربی چوبی که فقط کلون مردانه دارد، نام خانه ستارخان، سردار ملی به چشم می‌خورد. جایی که ارتش روسیه از خشم آن را به توپ بستند و سال‌ها بعد جوانان و متخصصان این دیار آن را همانند روزهای زیبایی و اوجش بازسازی کردند. ستارخان نماد مبارزات آزادیخواهانه بوده و به همین علت خانه او امروز به محلی برای فعالیت‌های بشردوستانه و محل استقرار کمیسیون حقوق بشر اسلامی تبدیل شده است. هرچند قرار بود قطعه پستی این خانه هم تملک شده و بعد از بازسازی به اندرونی خانه ستارخان تبدیل شود که هنوز نشده است.

اما مقصود از این یادآوری، سخنان مردمی بود که در همان حوالی زندگی می‌کنند و به نوعی همسایه ستارخان هستند. در آن حوالی به جز چند نفری که گفتند یکی دو بار رفته‌اند و خانه و اشیاء و وسائل آن را دیده‌اند، پسری در آستانه نوجوانی با نان داغ در دستش سخنان جالبی در این مورد گفت. او ستارخان را خیلی خوب می‌شناخت، پدرش او را به تمام جاهایی که قصه‌های مشروطه در آن اتفاق افتاده برده بود و او با اشخاص، اتفاقات و مکان‌ها به خوبی آشنا بود. «ایمان» می‌گفت ما مردم تبریز هستیم و باید در مورد مشروطه خیلی خوب بدانیم، چون پدر بزرگ‌های ما با ستارخان و باقرخان دوست بوده‌اند و با آنها جنگیده‌اند. او می‌دانست مزار ستارخان در تهران است و یک بار هم با پدرش برای دیدن مزار باقرخان در گورستان طوباییه رفته بود. او دهها نام مشروطه‌خواه هم از حسین خان باغبان و حاج علی دواچی و هاوارد باسکرویل و زینب پاشا و شیخ محمد خیابانی در ذهن داشت و یکی دو جمله در مورد هر کدامشان گفت و نان سنگکش را در دستش جابه‌جا کرد و دوان دوان رفت. من ماندم و حسی میان خوشحالی از دیدن چنین نوجوانی که بی‌شک فرداها را آگاهانه‌تر می‌سازد و وظیفه هم‌نسلان من و بزرگترهایمان که باید دیروز را به راستی و درستی برای کودکان امروز بازگو و معرفی کنیم.

### ای مرغ سحر! چو این شب تار/یاد آر ز شمع مرده یاد آر

امروز نود و نهمین سالگرد درگذشت مردی است که به نام سردار ملی می‌شناسیمش و سرداری بوده برای همیشه تاریخ. نود و نه همیشه عدد مهمی بوده است، شاه عباس به توصیه شیخ بهایی نهد و نود و نه کاروانسرا در تمام نقاط ایران ساخت و هزارمین خانه امن برای مسافران را کاخ و عالی قاپوی خود در اصفهان معرفی کرد تا اهمیت بیشتری به تعداد کاروانسراها و توجه بیشتری به خلاقیت و مردم داری‌اش جلب کند و یا روزگاری نه چندان دور مردم ملکی را اجازه نود و نه ساله می‌کردند و باقی قصه.

حالا در نود و نهمین سالگرد درگذشت ستارخان، سردار ملی هرچند تبریز در سکوت پس از ایام دهه محرم و البته بی خبری معمول به مناسبت‌هایی این چنین به سر می‌برد، اما می‌تواند این یک سال را زمینه‌ای برای بازخوانی مشروطه و تلاش مشروطه خواهان نماید و یادگاری زرین در تاریخ باقی بگذارد. یادگاری که فرزندان میهن بی‌شک برای دانستن و آموختن آن تلاش خواهند کرد.

اینجا دیار ستارخان است؛ سرزمینی که سردار در آن نفس کشیده و با غم دوری‌اش، چشم بر هم نهاده است. دیاری که سالروز درگذشت سردار را، با یادی در دل گرامی دارد؛ که یادش همیشه زنده و گرامی است... یاد «ستار خان»، سردار ملی، سردار همیشه میهن...

آن زمان که بنهادم سر به پای آزادی / دست خود ز جان شستم از برای آزادی

.....  
فرینوش اکبرزاده  
.....