قسمت اول

سیمای خوشبختی در پرتوی آرامش دائمی

حجه الاسلام علی اصغرصرفه جو

مقدمه :

اضطراب به عنوان پدیده صنعتی شدن همچنان روح و جسم انسان این دوران را تحلیل می برد و او را به ورطه ایی می کشاند که خطرات بیشماری برایش به ارمغان می آورد . انسان همواره به دنبال آرامش می گردد تا بتواند این اضطراب و دل نگرانی هایش را بگونه ای خنثی کند .

اما آیا در این راه موفق می شود ؟ پاسخ به این پرسش این است که برای رسیدن به آرامش نیاز به ابزار و لوازم شرایطی خاص است . ابتدا باید دید که منظور از آرامش چیست؟اینکه یکجا بنشینیم و هیچ فکر و دغدغه ای نداشته باشیم؟ یا به دنبال چیزهایی در بیرون از خود باشیم تا به ما آرامش بدهد ؟

آرامش در واقع حالتی از فراغ بال و احساس راحتی است که هر کس به شیوه خود آن را احساس می کند و کاملا جنبه شخصی ارد و از فردی به فردی دیگر تفاوت می کند اما در مجموع آنچه همه انسانهاآن را تجربه می کنند حالتی است که درآن فرد تحت فشار درونی و بیرونی نباشد ، دغدغه خاطری نداشته باشد و به لحاظ فیزیولوژیکی تمامی هورمونها و سلولهای عصبی در یک شرایط طبیعی قرارداشته باشند که این احساسات و تجربه ها موقتی است و ممکن است بیشتر از چند روز طول نکشد وبر اثر شرایط و موقعیتهای گوناگون این آرامش موقت از بین رفته و تنش وهیجان مجددا بر فردی چیره گردد و او را وادار می کند تا شرایط و موقعیت را تغییر دهد تا به آرمش قلبی برسد که در این بین افرادی هستند که هرگز به آرامش نمی رسند .

اما نکته مهم است که بدانیم آرامش دائمی وجود ندارد و مابايد یاد بگیریم که آرامشهای کوتاه مدت اما به تعداد زیاد را در خود ایجاد کنیم که این امر امکان پذیر است اما نیاز به یادگیری دارد .

ماقادر نخواهیم بود که آرامش را یکباره و برای همیشه بدست آورده و آن را ذخیره کنیم همانند کسانی که تصور می کنند اگر مثلا ثروتمند باشند برای همیشه راحت خواهند بود .

مجموعه آرامشهای کسب شده روزانه می تواند خستگی امروز را برطرف و ما را برای فردا آماده سازد .

مشکل عمده انسانها در زمینه نداشتن آرامش در واقع به نوع ارتباط آنها باپدیده ها مرتبط است .

وقتی ارتباط انسان با پدیده های درونی و بیرونی ایجاد نشود و یا از تعادل خارج گردد شخص یا به آرامش نمی رسد و یا آرامش خودرا از دست خواهد داد .معمولا انسانها چهار نوع ارتباط دارند .

ارتباط با خود ، ارتباط با خداوند ، ارتباط با طبیعت و ارتباط با دیگرافراد .

مقدمه هر کاری خودشناسی است .تا کسی خودش را نشناسد درواقع هرکاری را انجام دهد از روی تجربه و خطا خواهد بود .برای اینکه خود را بشناسیم باید یک ارتباط دائمی درون خود برقرار کنیم و بدانیم که هستیم، چه هستیم و چه می خواهیم و توانایی مابرای انجام امورچقدر است ؟

انسانهایی که ارتباط قوی و مستحکمی با خداوند برقرار می کنند معمولاا ز آرامش خوبی برخوردارهستند و روحیه ،چهره و رفتارشان حاکی از یک آرامش درونی است. کسانی که در ارتبا ط با طبیعت و جهان و عاری از هر گونه آلودگی برقرار کنند در واقع از سلامت جسمی و روحی خوبی برخوردار شده و درنهایت به آرامش می رسند.

نمونه بارز آن رعایت مسایل زیست محیطی و استفاده از مواهب طبیعی است.کسانی که پیرو عملی شعار ،"جهانی فکر کن و منطقه ای عمل کن " هستند ، در واقع مستقیم و غیر مستقیم به سلامت جسم وروح خود و دیگران می اندیشند ، عمل می کنند ودر محیطی پاکیزه و فرحبخش مسلما به آرامش خواهند رسید .

ارتباط داشتن با سایر افراد از ضروریات زندگی بشر است و از نیازهای اساسی انسان بشمار می رود .

در تعریف انسان آمده که او موجودی است اجتماعی و انسانی که نسبت به این نیاز خود بی تفاوت باشد و یا قادر نباشد با سایرین ارتباط برقرارکند ، محکوم است که تنهایی وانزوا را تجربه کند و قطع ارتباط با مردم در واقع نوعی بیماری روانی محسوب می شود.

یکی از دلایلی که برخی از انسانها درگیر ودار زندگی دچار مشکلات عدیده می شوند مربوط به عدم شناخت خوداست .یعنی اینکه فرد خودش رانمی شناسد و درمورد خود کنکاش نکرده است .برای شناخت خود دونوع مطالعه عمده نیاز است . یکی مطالعه درونی و دیگری مطالعه بیرونی است در مطالعه درونی ما به عناصر وجودی خودمان پی خواهیم برد و موارد مثبت و منفی خود را شناسایی خواهیم کرد.

در مطالعه بیرونی که ازطریق مطالعه کتابها ویا تجربه افراد موفق ، موارد مفید را دریافت کرده وآنها را درونی خواهیم کرد و می توانیم خودرا تقویت کرده و برای یک زندگی توام با آرامش آماده شویم .

گیاهانی شاداب در خانه های سبزمان

پاپیتال(عَشَقه ،داردوست ، پاپیچال) Canariensis(hedera)

از گیاهان همیشه سبز است با برگ هایی کوچک که بریدگی هایی در اطراف دارند. نگه داری وزیاد کردن پاپیتال بسیار آسان و برای گلدان های آویز و گلدان های باقیم و نیز گل خانه و باغچه هایی که معمولا کنار راه پله ها احداث می شودبسیار مناسب است.

عشقه دربرابر نور کم و هوای سرد مقاوم است و در یخ بندان زمستان هم آسیب نمی بیند . دو گونه پاپیتال در ایران وجود دارد،گونه ای که رنگ برگهای آن سبز است و گونه ای دیگر بابرگ های ابلق . هر دو نوع بسیا رپررشد هستند و ارتفاع آن ها به پنج متر هم می رسد ،اماچون ساقه ی قوی ندارند ، روی زمین گسترده می شوند و پو شش سبز به وجود می آورند.

این گیاه در نور کافی رشد مطلوب و مناسبی دارد : اما در نور مستقیم خورشید به کلروفیل آن آ سیب می رسد و برگ ها بی رنگ میشوند . پاپیتال در تابستان به هفته ای دو بار ودر زمستان د رصورتی که در گلدان یا گل خانه کاشته شده باشد ، به هفته ای یک بار آبیاری نیاز دارد . خاک معمولی همراه با خاک برگ ، بستر مناسبی برای این گیاه است و چون رشد آن زیاد است ، سالی دوبارباید گلدان عوض شود و گیاه به گلدان بزرگ تری منتقل شود .غبار پاشی روی برگ های پاپیتال باعث می شود که براق و شفاف شوندو گیاه جلوه ی بهتری پیدا کند . از دوراه می توان برای زیاد کردن پاپیتال اقدام کرد :

۱.خوابانیدن : ساقه هایی که در سطح زمین گسترده می شوند، د رنقطه ی تماس با خاک ،ریشه تولید می کنند و می توان آن ها را از بوته مادری جدا و به محل دیگری منتقل کرد .

۲.قلمه زدن : قلمه هایی به طول پانزده سانتی متر در گلدان ماسه پس از مدتی ریشه دار می شوندو چو ن چندین شاخه را در یک گلدان قرا رمی دهند ، پس از ریشه دار شدن می توا ن آن ها را به گلدان های متعدد منتقل کرد .

سن سی ویریا Sansevieria

از گیاهان مقاوم در برابر عامل ها ی نا مساعد است و در شرایط آپارتمان ، حتی با نور کم سازگاری خوبی دارد . نسبت به کم آبی مقاوم است و آب زیاد نیز باعث آسیب رسیدن به آن می شو د. سن سی ویر یا را به خاطر گل آن نگه داری نمی کنند ، زیر اولا بسیار کم گل می دهد و ثانیا گل های آن گرچه معطرند ، ولی زیبا و چشم گیر نیستند .

این گیاه از خانواده ی لیلیاسه و زادگاه اصلی آن کشورکنگو است . به خاطر نیاز کم آن به آب نباید با گل ها و گیا هان دیگر د ریک جعبه ی گل کاشته شود و باید در گلدانی جداگانه قرار گیرد تا آبیاری بیش تر بقیه گل ها به آن آسیب نرساند . این گیاه د رتابستان هفته ای یک بار و در زمستان هر سه هفته یک بار به آبیاری نیاز دار د . توجه داشته باشید که آبیاری بیش از نیاز باعث پوسیدگی طوقه ی گیاه می شود .

زیاد کردن سن سی ویریا هم از راه تقسیم بوته و هم از راه ساقه ها ی زیر زمینی آن ممکن است . هم چنین با تقسیم برگ به قطعه های هشت سانتی متری و کاشت آن ها در گلدان ماسه ای می توان گیاه را زیا د کرد . در این روش پس از ریشه دار شدن ، قطعه ها آن ها را به گلدان اصلی منتقل می کنند .

دو گونه ی سن سی ویریا در ایران وجود دارد :

۱.گونه ی هاهنی)(hahnii

که گونه ی پا کوتاه است ، با برگ هایی تخم مرغی شکل ، به طول حدود دوازده و عرض شش سانتی متر . رنگ برگ های این گونه سبز تیره با نوارها ی عر ضی خاکستر ی یا زرد است که جلوه ی خاصی به گیاه می دهد .

۲.گونه ی زبان مادر شوهر (mother tongue) law sin

ارتفاع برگ ها تا نیم متر ودر شرایط مساعد به بیش از یک متر هم می رسد . برگ ها مستقیم و شمشیری شکل اند و به رنگ سبز تیره با رگه ها یی نوار مانند می باشند .

گرچه هر دو گونه ی سن سی ویریا با نور بسیار کم سازش دارند، اما در نور بیش تر برگ ها جلوه ی بهتری پیدا می کنند .

نوجوان شلخته

هرگز اتاق او مرتب نیست ، همه لباس هایش پخش زمین است .واقعا از دستش کلافه ام."هیچوقت رختخوابش راجمع نمی کند . به خدا خسته شده ام . " هر روز صبح بعداز یك ربع جنجال ، جوراب برادرش را می پوشد و به مدرسه می رود .دیگر جانم را به لب رسانده".

به احتمال زیاد این جملا تی است که بارها در صحبت با دوست و فامیل ، در شکایت از نوجوانتان گفته اید و ابرازکرده اید که ازکنترل رفتار او و ایجاد انضباط در خانه درمانده شده اید ، اماباید بدانیم که مشکلات انضباطی دردوران نوجوانی فرزندمان تاحدی بستگی به این دارد که قبلا در زمان بچگی او ،با رفتارهای غلط فرزندمان چگونه برخورد کرده باشیم . پس با هم نگاه مختصری برچگونگی آموزش انضباط به کودکان می اندازیم .معمولا از روش های مختلفی برای آموزش انضباط و تربیت فرزندان استفاده می شود که برخی صحیح و بعضی دیگر نادرست است :

به کارگیری زور و اجبار مطلق :دراین موارد فرزند ،کمتر حق انتخاب دارد.درخلا ل سال های بعداین فرزند تاحد یک آدم‌آهنی تنزل پیدامی کند. در روش انضباطی دیگر هیچ نوع نظارتی وجود ندارد و کودک تقریبا دارای آزادی مطلق است ،آن هم در زمانی که هنوز قادر به اتخاذ تصمیم های مناسب نیست والبته تنها در مواقعی که خانواده با مشکل مواجه می شود ، بازور و اجبار ، کودک را کنترل می کند .

مورد بعدی مشکل "شاهزاده" یا شاه دخت " است که در آن با بچه مثل یک شی مقدس برخور د می شود . برای مثال پدر ممکن است معتقد باشد که هر چیزی دختر کوچولویش بخواهد باید در اختیارش گذاشته شود .

بعضی دیگر از والدین ،بچه هایشان را مطابق اصل عشق مشروط بزرگ می کنند ، این والدین فقط در صورتی فرزندشان را دوست دارند که او خواسته هایشان را برآورده سازد و گرنه اورا طرد می کنند .رسیدن به نوجوانی برای این بچه ها تنها به معنی افزایش اضطراب خواهد بود . پدر و مادرهایی هم هستند که از احساس گناه به عنوان ابزار ایجاد انضباط ووادار کردن فرزندانشان به انجام دادن خواسته های ایشان استفاد ه می کنند .آیا این عبارات به نظرشما آشنا نیست ؟ "چطور می توانی با مادرت چنین رفتاری داشته باشی؟"

"وقتی ظاهر تو این طور باشه ،همه فکر می کنن که من پدری هستم که برای شما لباس نمی خرم،تو عمدا این کار و می کنی تا منو اذیت کنی ."

روش های ذکر شده هرچند درخانواده های مختلف از نظر شدت و ضعف متفاوت است،اما در هر حال روش هایی کاملا حقیقی هستند که در روابط بین فردی خانواده ها استفاده می شود . اگر شما بعضی از آنها را در روش تربیتی خود یافته اید ، لا زم است حتما روش خود را تغییر دهید.

چگونه نظم ایجاد کنیم ؟

روابط بین اعضای خانواده به هر شکلی که باشد،در هر حال اختلاف نظر بین نوجوانها ووالدین شان اجتناب ناپذیر است.خوشبختانه بیشتر اختلاف ها بدون به جای گذاشتن هیچ مشکلی فروکش می کنند ، ولی به طور کلی ، در برخی موارد، والدین باید مواظب رفتار نوجوانشان باشند و آنها را منضبط بار بیاورند.

نوجوانها به یک انضباط همیشگی از طرف والدینی که دوستشان داشته باشند ،نیاز دارند ودر حقیقت انضباط ،یکی از بهترین راه های نشان دادن عشق شما به فرزندتان است.خوب ، چطور باید انضباط را برقرار کرد؟ بیشتر والدین روش های انضباطی شان رابر اساس آزمون و خطا یاد می گیرند . چیزی که اغلب اتفاق می افتد ، به این صورت است: شما به عنوان یک والد ، بعد از اینکه متوجه رفتار نادرست فرزندان می شوید ، به طور غریزی عصبانی شده و یک تصمیم فی البداهه و غیر عاقلانه می گیرید : " خیلی خوب ، تو سه هفته تمام باید در خانه بمانی و هیچ جا نروی ! "در همان لحظه ، ممکن است این تصمیم عاقلانه به نظر بیاید ،ولی آیا عملی هست ؟راهبردی که دراین جا پیشنهاد می شود این است که قبل از اعلام هر نوع تنبیه ، آرام باشد.

خیلی واضح و روشن در مورد مشکل و اختیاراتتان فکر کنید .البته این کا ر خیلی سخت است ، ولی اگر بتوانید آن را اجراکنید،بعدا کمتر در تصمیم هایی که گرفته‌اید پشیمان خواهیدشد.

اگردرموقع عصبانیت حرف نادرستی زدید ، همان موقع معذرت خواهی کنید .این روش انضباطی باید ازبچگی شروع شود و تا نوجوانی ادامه پیدا کند .در سالهای نوجوانی ، اگر فرزندتان در مورد یک تنبیه وارد مذاکره شد ، جانخورید، هنوز هم اوضاع باید تحت کنترل شما باشد .حفظ این تعادل ، حساس وظریف، اما مهم است . همچنین هدف اصلی انضباط را فراموش نکنید .

نوجوان شلخته

انضباط ، مترادف تنبیه نیست .این کار شامل پاداشها، محدودیت ها به تعویق انداختن امور لذت بخش است ،همه اینها باید با سن فرزندتان متناسب باشد .اگر فرزندتان درسن کودکی اتاقش را مرتب کند جایزه یا پاداش کوچکی به او بدهید.

اما اگر فرزندتان درسن نوجوانی، موفقیت به خصوصی کسب کرد، پاداش بزرگتری به او بدهید ،مثل خرید یک لباس نو یا اجازه رفتن به یک گردش .به طور کلی به یاد داشته باشید که بیشتر نوجوانان درواقع به محدودیت هایی نیاز دارند.

آشپزی

همراه با شما در آشپزخانه

دارچین قلم - جوزبوآ-میخك - هل - برگ بو - رزماری- زعفران - زردچوبه - آویشن - بادیان-زیره سبز-گشنیز- فلفل قرمزتند-سیر-پیاز-نمك - فلفل سیاه سبزیجات خشك شده مانند نعنا-ترخون - شوید - اسفناج - مرزه- پونه - جعفری - گشنیز

این ۲۵ مواد رابه خاطر داشته باشید چون برای مزه دار نمودن تمام غذاهای شما مورد استفاده دارند و عطر وبوی مخصوصی به غذاهای شما می دهند که اگر آنها را در چاشنی ها اضافه کنید هیچکس به غذای شما ایرادی نخواهد گرفت پس سعی کنید که همیشه این مواد را در دسترس داشته

باشید و به طریقی که به شما آموزش می دهم آماده نمائید .

۱-تخم بادیان - زیره سبز - زیره سیاه و گشنیز همه را تمیز پاک نموده و در آسیاب برقی ریخته و خوب پودر نموده ودرشیشه مربایی ریخته و در فریزر نگهداری کنید و در این غذاها می توانید استفاده کنید

در خمیر نان وپیتزا - کوکو سیب زمینی- شامی - گوشت چرخ کرده و ماهی و ماکارونی

۲-میخک - هل سبز - دارچین قلم - درانواع برنج درموقع دم نمودن استفاده شود

۳-برگ نعنا - برگ جعفری - برگ گشنیز - مرزه شوید - تر خون - اسفناج-پونه -همه راتک تک پاک کرده و شستشو داده و در سایه خشک نموده و برای سوپ ها از جعفری و برگ گشنیز و اسفناج و شوید و سیر استفاده کنید .

برای کبابها از مرزه و نعنا برای ماست و دوغ از نعنا - پونه و برای آبگوشت از ترخون و مرزه استفاده کنید برای اینکه از عطر و بوی آنها کاسته نشود در شیشه درب دار و در فریزر نگهداری کنید و روی آن را هم حتما بنویسید که داخل شیشه محتوی چه هست و تاریخ خشک کرد ن را هم یادداشت کنید .

برای چای دارچین قلم - هل - رزماری - چوب نعنا - نعنای تازه - شوید تازه استفاده کنید و چای سبز و چای ترش نیز استفاده شود

برای سس سالاد از فلفل قرمز تند - سیر کوبیده شده - نعنا خشک استفاده شود برای قرمز کردنی ها از جوزبوآو رزماری و برگ بو استفاده شود

برای گوشت مرغ از پودرتخم بادیان - گشنیز زیره سبز و سیاه و فلفل و زرد چوبه و زعفران استفاده شود بران ماهی و میگو از مرزه - فلفل قرمز - سیر و میخک و زعفران و جوزبوآ رنده شده استفاد شود .

برای بنه و کشک بیرجندی از اسفناج پخته شده که با پیاز و روغن تفت داده شده و پودر زیره و گشنیز و بادیان و مرزه استفاده شده نوش جان کنید .

فخر الدین طبی

آگهی فراخوان شناسایی نخست پیمانکار

دانشگاه هرمزگان

دانشگاه هرمزگان درنظردارد جهت احداث کارگاهها و آزمایشگاههای دانشکده علوم و فنون دریایی از طریق فراخوان عمومی اقدام نماید .لذا از کلیه پیمانکاران واجد شرایط که دارای گواهینامه صلاحیت پایه ۲ ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشورهستند دعوت می نماید حداکثر ۱۴ روز پس ا ز نشر آگهی بااعزام نماینده اسناد ارزیابی توان اجرای کار را از مهندسین مشاور سکنا واقع د ر:

تهران ، انتهای خیابان مطهری ،خیابان ترکمنستان، کوچه زریر ،پلاک ۳۲ ، واحد ۲ ،تلفن ۲۵ و ۸۸۴۰۵۹۲۲ در ساعات اداری دریافت،تکمیل و تحویل نمایند .

لازم به ذکر است هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد .

مشخصات پروژه :

کارفرما: دانشگاه هرمزگان

مشاور : مهندسین مشاور سکنا

عنوان پروژه : ساختمان کارگاهها و آزمایشگاههای دانشکده علوم و فنون دریای

زیر بنا : ۲۴۰۰ متر مربع

محل اجرا : بندرعباس

مبلغ پیمان : با منظور نمودن تعدیل برای نصف پیمان حدودا ۱۹۰۰۰۰۰۰۰۰ریال

تنوع سازه : اسکلت و سقف از نوع بتنی

نوع پیمان : براساس متر مربع زیر بنا ، موضوع بخشنامه شماره ۱۰۰/۱۴۲۸۲۵مورخ ۸۵/۸/۲۴ سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور

مدت : ۲۴ ماه

روابط عمومی دانشگاه هرمزگان

آگهی مزایده نوبت پنجم

اجرای احکام حقوقی این دادگستری بشرح پرونده ۱۳۵۸/۸۴/۴اجرایی یک فروند لنج مسافرتی بشماره ۱۱۲۲واقع در خور سیریک متعلق به محکوم علیه ۱- عیسی کمالی وپیرداد کمالی فرزندان حسن هر دو ساکن سیریک در قبال بدهی آن به آقایان محکوم له ۱- شاهی محبی ۲- کیدی عیسی زاده ۳-علی کرمی زاده جمعا بمبلغ ۵۸۰۴۱۰۰۰ ریال ونیز پرداخت ۲۹۰۲۰۵۰ ریال بابت هزینه اجرایی در حق دولت لذا در تاریخ ۸۶/۴/۲۳ روز شنبه ساعت ۱۰ صبح د رمحل خور سیریک انجام خواهد شد. قیمت لنج حسب نظریه کارشناس وخبره محلی مبلغ چهارصد وپنجاه میلیون ریال برآورد شده است. لذا مزایده از قیمت تعیین شده شروع خواهدگردید ولنج مذکور به شخصی فروخته خواهدشد که بالاترین قیمت خریداری کند. ضمنا شخصی که بالاترین قیمت را پیشنهادنماید می بایست فی المجلس ده درصد بهای لنج را سپرده نماید.

قاضی اجرای احکام حقوقی دادگستری میناب- کامرانی

تاریخ ۸۶/۳/۲۸ - شماره ۳۵۸/۸۴/۴

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای حسن حداد دارای شناسنامه شماره ۱۳۹ به شرح دادخواست به کلاسه ۲۹۶/۶/۸۶/ح از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان نجمه حداد بشناسنامه ۲۷۲۶۵ در تاریخ ۸۵/۴/۲۵ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به

۱ - فاطمه حداد فرزند علی ش ش ۲۸ ت ت ۱۳۳۶/۳/۱ صا دره از بندرلنگه (مادر متوفی)

۲ - عید نوائی نیا فرزند مرحوم محمد ش ش ۸۱۶۰ ت ت ۱۳۳۷/۷/۱ صادره از بندرعباس (پدرمتوفی)

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را دریک نوبت ماهی یک مرتبه آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی داردو باوصیت نا مه از متوفی نزد او باشد ا زتاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادرخواهد شد .

رئیس شعبه ششم دادگاه حقوقی

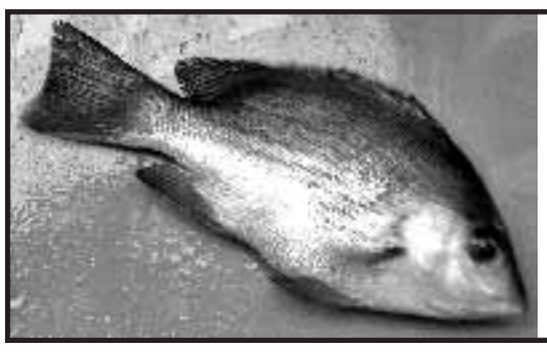
حیدری

فروش فوری

قابل توجه ادارات و سازمان های خصوصی و همشهریان گرامی فروش یک مجتمع ۳ طبقه ۶ واحدی دوبلکس با آسانسور و امکانات کامل با نازلترین قیمت به صورت یکجا یا تک واحدی در بهترین نقطه کوی آزادگان مجاور با خیابان به فروش می رسد

۱۱۰۰ متر زیربنا - شیک و نوساز

تلفن : ۶۶۶۵۲۹۱ - ۶۶۶۹۰۳۳



تضمین سلا متی و رشد کامل برای کودکان با مصرف آبزیان بهتر میسر است ...

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان