



زیاده‌روی در خوردن فست‌فود، چه تاثیری بر خواب دارد؟

اثر گذاری مستقیم مصرف فست‌فود بر خواب و سلامت بخش‌های مختلف بدن، غیر قابل انکار است.

فریده پناه / گروه بهداشت و سلامت - مطالعات نشان داده است که زیاده‌روی در استفاده از فست‌فود می‌تواند ساعت

چرخه طبیعی خواب و بیداری تأثیر بگذارد که منجر به مشکل در به خواب رفتن و حفظ یک الگوی خواب ثابت می‌شود.

افزایش خطر بی‌خوابی تحقیقات نشان داده است که یک رژیم غذایی غنی از فست‌فود می‌تواند خطری خوابی را افزایش دهد. مصرف بیش از حد قند و کافئین موجود در بسیاری از تنقلات و نوشیدنی‌های فراوری شده می‌تواند سیستم عصبی را بیش از حد تحریک کند و به خواب رفتن شما را دشوار کند و بر مدت زمان و کیفیت خواب شما تأثیر منفی بگذارد.

کیفیت خواب ضعیف مصرف غذاهای ناسالم با کیفیت پایین خواب مرتبط است، که با خواب

عمیق کمتر و خواب نازم بیشتر مشخص می‌شود. این‌را می‌توان به شاخص گلیسمی بالای بسیاری از غذاهای فراوری شده نسبت داد که باعث افزایش قند خون و منجر به اختلال در خواب و بیدار شدن مکرر در طول شب می‌شود.

افزایش خطر آپنه خواب این مطالعه مصرف فست‌فود را با افزایش خطر آپنه خواب مرتبط دانست. فست‌فودها، به ویژه آن‌هایی که دارای چربی‌های ناسالم بالایی هستند، می‌توانند به افزایش وزن و چاقی منجر شوند که عوامل خطر اصلی برای آپنه خواب هستند.

کاهش تولید ملاتونین ملاتونین که اغلب به عنوان

"هورمون خواب" مایده می‌شود، نقش مهمی در تنظیم چرخه خواب و بیداری ایفا می‌کند. تحقیقات منتشر شده در "Advances In Nutrition" نشان می‌دهد که داشتن یک رژیم غذایی ناسالم می‌تواند تولید ملاتونین را مختل کند و به خواب رفتن را دشوار سازد.

رفلاکس اسید شبنانه فست‌فودها، به ویژه غذاهای چرب و تنده، می‌توانند باعث رفلاکس اسید یا سوزش معده در هنگام خواب شوند. این بیماری که به عنوان بیماری رفلاکس معده به مری (GERD)

شناخته می‌شود، می‌تواند باعث ناراحتی و منجر به بیداری‌های مکرر می‌شود. خواب بی‌قرار شود. علاوه بر این، خوردن وعده‌های غذایی حجیم و سنگین نزدیک به زمان خواب می‌تواند

این مشکل را تشدید کند. **افزایش خطر ابتلا به سندرم پای بیقرار** سندرم پای بیقرار (RLS) وضعیتی است که با یک میسل غیرقابل کنترل برای حرکت دادن پاها مشخص می‌شود که اغلب با احساسات ناراحت‌کننده همراه است. مطالعات نشان داده اند که مصرف مقادیر زیادی از غذاهای ناسالم، به ویژه آن‌هایی که حاوی قند و کافئین زیاد هستند، می‌تواند خطر ابتلا به سندرم پای بی‌قرار را افزایش دهد که منجر به خواب بی‌قرار می‌شود.

اگر زانوهایتان صدامی دهد، بخوانید

گروه بهداشت و سلامت - محققان علت صدای دادن و تق تق زانو را که مدت‌هاست مورد بحث بوده و در هر سنی، با یا بدون آسیب زمینه‌ای شایع است را بررسی کرده‌اند. بسیاری از ما صدای مفاصل زانو یا کربیناسیون را تجربه کرده‌ایم که یک اصطلاح پزشکی برای زمانی است که زانوهای شما به طور صداداری ساییده می‌شوند. این یک پدیده رایج است و می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما این نشان دهنده موضوع بدی است؟ علت اصلی صدای مفاصل زانو همچنان موضوع بحث است. کمیاب بودن تحقیقات در مورد علل آن به این معنی است که وقتی یک بیمار می‌پرسد، چه چیزی باعث این صدای تق تق در زانوهای من می‌شود و چه کاری می‌توانم در مورد آن انجام دهم؟ متخصصان پزشکی پاسخ درستی برای آن نداشته باشند. بنابراین، محققان دانشگاه لا تروب در ملبورن مطالعات گذشته را در مورد صدای مفاصل بررسی کردند تا ببینند آیا می‌توانند علت آن را مشخص کنند یا خیر. جامون کوچ از مرکز تحقیقات پزشکی لا تروب Trobe، نویسنده اصلی این مطالعه، می‌گوید: متخصصان سلامت اغلب با دلیل فقدان وجود تحقیقات در مورد صدای مفاصل زانو، ارائه مشاوره در مورد این مشکل را دشوار می‌دانند. محققان ۱۰۳ مطالعه از ۲۸ کشور را که شامل ۳۶۳۳۹ شرکت‌کننده بودند، بررسی کردند. هشاد و شش مطالعه صدای مفاصل را از طریق یک معاینه فیزیکی ارزیابی کردند، ۱۰ مطالعه از خود گزارش دهی افراد استفاده کردند. چهار مطالعه هم از معاینه فیزیکی و هم از خود گزارش دهی استفاده کردند، و سه مطالعه روش ارزیابی را توصیف نکردند. با تجزیه و تحلیل داده‌ها، آنها دریافتند که زانوهای صدادار در ۴۱ درصد از جمعیت عمومی دیده می‌شود. کوچ می‌گوید: صدای مفاصل زانو در افراد با بدون آسیب زانو شایع بود. ما متوجه شدیم که ۳۶ درصد از افرادی که آسیب زانو نداشتند، زانویشان صدامی دهد، اگرچه این عارضه در افرادی که به غضروف زانویشان آسیب رسیده بود بسیار شایع تر بود. ما دریافتیم که در ۸۱ درصد از مبتلایان به آرتروز زانو این صدا وجود دارد. ارتباط بین زانوهای صدادار آرتروز، از جمله وجود تغییرات ساختاری در مفصل زانو، برای محققان نگران‌کننده بود. یکی از اکتشافات نگران‌کننده آن که ما انجام دادیم این بود که افزایش صدای مفاصل زانو بیش از سه برابر بیشتر با احتمال ابتلا به آرتروز مواجه می‌شوند و دو برابر بیشتر احتمال دارد تغییرات مفصل زانو مرتبط با آرتروز را در اسکن‌های تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) نشان دهند. اگرچه افزایش خطر آرتروز چیزی است که باید مراقب آن بود، اما متخصصان باید درک کنند که نتایج آنها باید با احتیاط تفسیر شود. تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. کوچ می‌گوید: اگرچه عواقب بلندمدت صدای مفاصل زانو در حال بررسی است، مردم معمولاً نباید نگران زانوهای صدادار خود باشند و همچنین باید تشویق شوند که به ورزش ادامه دهند. اگر دردناک نیست، به احتمال زیاد هیچ آسیبی وارد نمی‌کند.



این عمل تأثیری بر کاهش وزن نداشت. مطالعات دیگر هم نشان داده‌اند. این روش به اندازه کاهش کالری مصرفی در درازمدت موثر نیست. آنها توضیح می‌دهند که تحقیقات نشان بخشی از یک حوزه جدید به نام «کرونوتوترین» است که به زمان غذا خوردن و تعداد دفعات آن نیز توجه دارد. زیرا الگوهای غیرمعمول در مصرف غذا می‌تواند باعث کاهش وزن شود. محققان این مطالعه، برای روزهداری متناسب روش‌های مختلفی وجود دارد و مطالعه آنها تنها به موضوع روزهداری شنبانه پرداخته است. او اشاره می‌کند در یک گروه از مردانی که صبحانه را حذف کردند،

آکهی تصمیمات شرکت تقریحی آیزیدان **پارس میکا کیش (سهامی خاص)** **تأسیسات** ثبت شده به شماره ۱۲۲۸۶ با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۲۲۵۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- ترازنامه و عملکرد سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۷/۳۰ به تصویب رسید. ۲- موسسه حسابررسی و خدمات مالی ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ بعنوان بازرس اصلی (قانونی) و آقای محمد امین فرج پیور با کدملی ۲۹۸۰۰۳۵۰۹ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۳/۰۷/۳۰ انتخاب شدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج کلیه اطلاعاتی ها، آگهی های دعوت و اعلامیه های شرکت انتخاب گردید. **رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

آکهی تصمیمات سرمایه شرکت سفر باوران کیش (با مسئولیت محدود) **تأسیسات** ثبت شده به شماره ۱۱۴۷۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۱۹۱۶۴۵ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۸ و تاییدیه مدیریت نظارت بر خدمات و مراکز گردشگری به شماره ۱۱۵۷۹۰۱۱۵۷۹۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۴، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- آقای اسماعیل مظهاری با کدملی ۱۲۲۰۰۹۰۵۹ با پرداخت مبلغ ۹۸۰،۰۰۰ ریال و خانم زهرا مظهاری با کدملی ۱۲۲۹۷۲۶۱۰۲ با پرداخت مبلغ ۱۰،۰۰۰ ریال و آقای رسول خانی با کدملی ۱۳۳۳۰۵۶۱۳۳۳ با پرداخت مبلغ ۱،۰۰۰ (یکمیلیون) ریال (به موجب گواهی بانکی به شماره ۱۵۸۷۲۵/۰۵۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ بانک تجارت شعبه کیش) واریز گردید در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید. ۲- خانم زهرا مظهاری با کدملی ۱۲۲۹۷۲۶۱۰۲ به سمت مدیرعامل، آقای اسماعیل مظهاری با کدملی ۱۲۲۰۰۹۰۵۹ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره و آقای رسول خانی با کدملی ۱۳۳۳۰۵۶۱۳۳۳ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند. ۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای رئیس و عضو هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۴- ماده ۱۳ اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید: (تعداد اعضای هیئت مدیره از ۵ نفر افزایش یافت) (و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید. **رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

آکهی تصمیمات شرکت گروه پترو بامداد کیش (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۰۹۷۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۴۹۷۵۴ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ آدرس شعبه شرکت از آدرس قبلی به نشانی: تهران، خیابان شیخ بهایی شمالی ۱۲ متری دوم، پلاک ۶، طبقه ۱، واحد ۳۰۳، کد پستی ۱۹۵۵۸۶۲۰۱ تغییر یافت. **رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

آکهی تغییرات شرکت سوشیانت ونوس کیش (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۷۴۰۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۱۹۸۱۶۱ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۵ و تاییدیه اداره کل بنیاد کیش به شماره ۱۴۰۳/۸۷/۲۴/۸۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۹ به موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید (مجوز مسالحه که حمل و نقل بار و مسافر در خطوط بندری می باشد) و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید. **رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

آکهی تصمیمات شرکت تله کابین ساحل میکا کیش (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۱۲۹۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۵۹۶۷۴ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- ترازنامه و عملکرد سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۷/۳۰ به تصویب رسید. ۲- موسسه حسابررسی و خدمات مالی ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ بعنوان بازرس اصلی (قانونی) و آقای محمد امین فرج پیور با کدملی ۲۹۸۰۰۳۵۰۹ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۳/۰۷/۳۰ انتخاب شدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج کلیه اطلاعاتی ها، آگهی های دعوت و اعلامیه های شرکت انتخاب گردید. **رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

آکهی تصمیمات شرکت گروه پترو بامداد کیش (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۵۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۹۳۵۰۹ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- موسسه حسابررسی هوشیار ممیز (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۳۹۴۵ و بعنوان حسابررس و بازرس اصلی و آقای رضا تشریفی به شماره ملی ۰۳۳۷۸۱۳۲۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ۲- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. **رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

آکهی تصمیمات شرکت کامکار کالا کیش (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۵۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۹۳۵۰۹ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- موسسه حسابررسی هوشیار ممیز (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۳۹۴۵ و بعنوان حسابررس و بازرس اصلی و آقای رضا تشریفی به شماره ملی ۰۳۳۷۸۱۳۲۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ۲- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. **رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

آکهی تصمیمات شرکت نیرو و آریا کیش (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۲۹۴۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۸۱۴۷۹۱ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- ماده ۱ اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید: (هیئت مدیره شرکت مرکب از ۳ الی ۷ عضو می باشد که در مجمع عمومی عادی از بین صاحبان سهم انتخاب می شوند اداره خواهد شد. مدیران قابل عزل و تجدید می باشد. ۲- آقای عبدالله صادقی با کدملی ۱۰۶۳۰۴۸۰۶۰ به سمت مدیرعامل و رئیس عضو هیئت مدیره، خانم مهسا صادقی به شماره ملی ۰۹۲۲۴۱۷۷۵۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند. ۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۴- موسسه حسابررسی آگاهان بهروش پارس با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۴۷۱۵۹ بعنوان حسابررس و بازرس اصلی و خانم زهره بیگم حسینی با کدملی ۱۰۶۳۴۰۳۵۱ و بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۵- روزنامه کثیرالانتشار خراسان جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. **رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

آکهی تصمیمات شرکت تله کابین ساحل میکا کیش (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۱۲۹۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۵۹۶۷۴ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- ترازنامه و عملکرد سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۷/۳۰ به تصویب رسید. ۲- موسسه حسابررسی و خدمات مالی ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ بعنوان بازرس اصلی (قانونی) و آقای محمد امین فرج پیور با کدملی ۲۹۸۰۰۳۵۰۹ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۳/۰۷/۳۰ انتخاب شدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج کلیه اطلاعاتی ها، آگهی های دعوت و اعلامیه های شرکت انتخاب گردید. **رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

آکهی تصمیمات شرکت آبرانیان آتا کیش (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۷۴۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۴۴۲۷۷ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- خانم مهناز آقازاده با کدملی ۰۰۴۹۷۴۳۸۶۴ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، آقای علیرضا فلاح نژاد با کدملی ۰۰۴۱۹۶۱۷۰۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای آرش فلاح نژاد با کدملی ۰۰۱۰۰۶۲۱۸۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود ایلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۳- آقای کاه بیدار با کدملی ۰۰۷۹۵۶۳۷۸۳، بعنوان بازرس اصلی و خانم ملیحه قاضی زاده با کدملی ۰۰۵۳۶۵۱۵۵، بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. **رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

آکهی تصمیمات شرکت کیش پارس دیز این (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۳۳۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۹۸۵۰ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- خانم الهام ابو سعیدی با کدملی ۰۴۵۲۴۱۹۵۵۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای محمد مهدی سلجوقی نژاد با کدملی ۰۴۴۰۳۹۱۷۶۸ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای مجید خوبیاری با کدملی ۰۲۱۳۰۸۷۸۳۲۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و خانم نگار سلجوقی نژاد با کدملی ۰۴۵۰۷۲۵۰۳۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند. ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مشترک مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۳- خانم خورشید سالار کیا با کدملی ۰۰۶۹۷۸۲۸۸۱ به سمت بازرس اصلی و خانم مریم مینائییان با کدملی ۰۴۵۹۲۰۱۰۱۶۷ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند. ۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید. **رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

آکهی تغییرات شرکت بارو کلات کیش (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۴۸۰۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۵۲۵۱۱۹ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، بلوار ایران، مجتمع پادنا طبقه دوم، واحد ۸۲۰۵ کد پستی ۷۹۶۱۶۵۹۷۲۹ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید. **رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

