

2023 év

Tárgyévben végzett alapcél szerinti és közhasznú tevékenységek bemutatása

1.Fermentált ételekkel a hosszú életért! -pályázat

Másodszor írta ki májusban a Kor Kontroll Társaság két szakmai szervezettel - a Magyar Elhízástudományi Társasággal és a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségével – karöltve rendhagyó receptversenyét. A környezeti hatások és a sokszor helytelen táplálkozás miatt meggyengült bélflóránkat - itt található immunrendszerünk 80 százaléka - ezekkel az ételekkel éleszthetjük újra! Ma már azt is tudjuk, hogy bélflóránk mikroorganizmusai határozzák meg lelki állapotunkat, étvágyunkat, sőt betegségeinket is! Ráadásul a nyers vagy főtt ételekhez képest könnyebb a vitaminok és ásványi anyagok felszívódása, több vitamin és enzim termelődik a fermentált ételek fogyasztásakor! Pályázati kiírásunkban szerepel., hogy pályázhat mindenki, aki szeretne tenni azért, hogy hosszú évtizedeken át egészséges maradjon, hogy ne rakódjanak rá a plusz kilók- a társbetegségekkel együtt- vagy ha már megtörtént- a gyógyító konyha receptjeivel visszataláljon az egészség útjára. A beérkezett receptek között akad székelyföldi, laoszi és persze hazai is. A recepteket a fermentálás iránt elkötelezett zsűri bírálja el, a nyerményeket ünnepélyes díjátadó keretében 2024-ben adjuk át.

2. Egészségnevelés a társaság portálján keresztül.

Filmjeinkkel cikkeinkkel az egészségmegőrzésre, a szűrővizsgálatok fontosságára, az orvos-beteg bizalom erősítésére tesszük a hangsúlyt, azaz megpróbáljuk ráébreszteni követőinket, hogy betegségeik kialakulását próbálják egészséges életvitellel meggátolni, vagy karban tartani. Erről szól podcast sorozatunk , amelyből többek között kiderül, hogy mit érdemes tudni a rákról, hogyan működik egy összetartó család, hogyan csillapítsd hosszú évek óta tartó fájdalmadat, vagy éppen mire kényszerít a hang a fejedben a szkizofréneket. Terítékre kerülnek például a változókor rejtelmek a nők és persze a férfiak esetében, - férfi klimax is van! - a tragikus szívügyek, -minden ötödik infarktuson átesett meghal egyetlen esztendő alatt- kiderül, hogy milyen közúti tragédiákat okozhat az alvási apnoé, hogy milyen hajléktalannak lenni , és az is, hogy mit okozhat a szexturizmus. A Kor Kontroll Társaság ajánlásával felsorakozik minden, ami érdekes, izgalmas, aktuális, amiről beszélünk, amire odafigyelünk ,ami érdekel bennünket. A podcast sorozatot a különféle- elsősorban az egészségügyi- szakmák krémjéhez tartozó vendégei teszik szakmailag megalapozottá és színvonalassá, nemcsak szórakoztat, hanem tanít is, és segít abban, hogy egészségesebben és boldogabban éljünk.

Például:

<https://youtu.be/rFe0MObV2Og>

<https://www.youtube.com/watch?v=DAEjC8cUhGc>

<https://youtu.be/b8y8chfUHBY>

<https://youtu.be/eDhWsK4nb3A>

3/1 Fermentált ételekkel a hosszú életért! -pályázat

3/3 célcsoport- felnőttek, fiatal felnőttek, férfiak és nők egyaránt

$\frac{3}{4}$ létszám: a saját portálunk és a podcastek segítségével 3.5000 közötti.

3/5 : Szemléletformálás, a szűrővizsgálatok az egészségtudatos életmód hangsúlyozása, a hazai étkezési kultúra megváltoztatása a pályázat és az edukáció által elérték körében

2024. ápr.30.

B.Király Györgyi
elnök