

# Bordányi Hírek

A Bordányi Napló heti hírmelléklete



Ingyenes, hetente megjelenő kiadvány

## Jubileumi rádióamatőr találkozó

Immár huszadik alkalommal találkoztak a rádióamatőr sport szerelmesei Bordányban a Park téren. Hagyományosan idén is nemzetközi volt az esemény, hiszen Hollandiából, Csehországból és Szerbiából is érkeztek érdeklődők a két napos programra. Kisapáti Péter rádióamatőr világbajnokunk évről-évre megrendezi az eseményt, az MTTSZ Bordányi Klubjával szoros együttműködve Magyarország egyik legfelkapottabb találkozóját sikerül megszervezni immár huszadjára. A találkozó résztvevőiről bátran elmondhatjuk, hogy a technika megszállottjai. Saját összeszerelésű antennákkal, rádiókkal teremtenek kapcsolatot más ugyanilyen érdeklődésű hazai vagy külföldi amatőrökkel. Ugyan a legtöbben a rádióforgalmi szakágban versenyeznek, de idén is voltak gyors-távírárszok és rádiós tájfutók is a csapatban.



A találkozó mellett egy börszét is hirdetnek minden évben, itt az apró alkatrészekről a legmodernebb technikai vívmányokig mindent megtalálható, ami ehhez az amatőr sporthoz szükségeltetik. Mint minden alkalommal, most is felállításra került a hatalmas rádióantenna, és a fák hűvösében egy sátorban elhelyezett adóvevő készüléken keresztül bárki kipróbálhatta milyen is ez a rádiózás, mekkora élmény másokkal egy rövidhullámú adóvevőn keresztül beszélgetni. A két nap alatt minden bizonytal sokszor elhangzott a bordányi HA8KDU hívójel, rengeteg jó minőségű kapcsolatfelvételt nyugtázhattak mindkét oldalon. A nagyszerű hangulatú találkozó nélkülözhetetlen eleme a közös vacsora, ahol az év közben csak az éter hullámain találkozók most személyesen is találkozhatnak, az egymástól száz kilométerekre élők ezúttal egymás mellé ülve elbeszélgethetnek, ismerkedhetnek. Az idei jubileumi program alkalmából ismét halászlével kedveskedtek a szervezők az egybegyűlteknél. A rendezvény a helyi rádióamatőrök és az MTTSZ, illetve a Magyar Rádióamatőr Szövetség, Bordány Nagyközség Önkormányzata, valamint az Egérház Alapítvány támogatásával valósulhatott meg.

## Ön főzte Bordány legfinomabb házi lekvárját, vagy esetleg ön rendelkezik a legjobb bordányi házi pálinkával? Jelentkezzen!

2023. augusztus 26-án szombaton a Farm Fest második napján kerül kihirdetésre a legjobb házi pálinka, illetve a legjobb házi lekvár cím. Ha úgy érzi ön rendelkezik a legfinomabb tüzes vízzel, vagy ön, esetleg nagymamája főzte a település legfinomabb lekvárját, itt a lehetőség!

Nevezni pálinkák esetében 0,3 l mintákkal, lekvár esetében pedig kis üveggel lehet a Faluházban nyitvatartási időben (minden nap 15 és 19 óra között). Nevezési határidő: 2023.08.15. kedd 19 óra.

A Farm Fest részletes programját keressék a faluház Facebook oldalán, illetve plakátokon.

Érdeklődni a +3662/588-516-os telefonszámon vagy a [faluhaz@bordany.hu](mailto:faluhaz@bordany.hu) email címen lehetséges.

## Hogyan őrizze meg mentális egészségét?

Napjainkban a testi egészség mellett egyre több szó esik a mentális egészség fontosságáról. Bár az az általános elképzelés, hogy mentális nehézségekkel pszichiáterhez vagy pszichológushoz kell fordulni, e kezelésekkel kapcsolatban sok kétség merül fel, különösen az utóbbi években. Sajnos sok példa tanúskodik arról, hogy a pszichiátriai kezelés nem igazán alkalmas a mentális egészség helyreállítására; ezek a gyógyszeres kezelések inkább csak elfedik a kellemetlen mentális tüneteket. Mit tehet akkor Ön, hogy megőrizze mentális egészségét? Bár kémiai anyagok sosem oldják meg az ember lelki nehézségeit, azért sok mindent meg lehet tenni a lelki egészség fenntartása érdekében. Mit ezek a lehetőségek? A táplálkozás minősége komoly hatással lehet az ember mentális jóllétére. Olyan ételek, melyek a testet megviselik, vagy egészségtelen anyagokkal tömik tele, rányomják bélyegüket az egyén mentális állapotára is. Érdekes tehát olyan étrendet, illetve életmódot választani, melyek erősítik és megfelelően táplálják a testet, ennek előnyös hatásai lesznek a mentális egészségre is. Számos olyan, kisebb-nagyobb testi betegség létezik, melyeket ha nem kezelnek, mentális tüneteket okozhatnak. Elég itt arra az egyszerű példára gondolnunk, hogy egy erős fogfájás mennyire megviselheti az egyén kedélyállapotát; vagy egy gyomorfájás hogyan okozhat ingerlékenységet, nyomott lelkiállapotot. Sok ilyen testi probléma létezik, ezért egy kialakuló mentális nehézség esetén érdemes alapos orvosi kivizsgálást végeztetni, amely kimutathatja ilyen betegség meglétét, s amelyet hagyományos, bevált orvosi eszközökkel kezelni lehet. A rendszeres testmozgás, a sport nagyon jótékony hatással lehet az egyén lelkiállapotára. Ehhez nem muszáj versenyszerűen sportolni; egyéntől függően egy kiadós sétának is rendkívül pozitív hatása lehet. Egy stresszel teli, nyomasztó környezet esetén jótékony lehet a környezetváltozás, vagy a stresszes környezet elkerülése, amennyire ez megoldható, lehetséges. Ennek kivitelezése komolyabb erőfeszítéseket is igényelhet, de ha sikerül, az egyén javuló mentális állapota mindenképp megéri a befektetett energiát. Az olyan munka, vagy az olyan tevékenységek, melyeket az egyén élvezettel, örömmel végez, nagyban javíthatják az önbecsülést, ezen keresztül a mentális jóllétet. Érdekes olyan tevékenységeket végezni, melyek az embert felvillanyozzák, feltöltik, s így nagyobb érdeklődéssel fordul az élet egésze felé. Sok más dolog is megtehető még, hogy az egyén megőrizze mentális jóllétét. Mindenképpen érdemes a tünetek gyógyszeres elkenődése helyett megkeresni, hogy honnan ered a mentális nehézség, és lépéseket tenni ennek megoldására.

Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány

## Rendőrségi toborzás a faluház előtt

A Csongrád-Csanád Vármegyei Rendőr-főkapitányság és a Készenléti Rendőrség helyszíni tájékoztatást tart a rendőrájárór; a szerződéses határvadász, az iskolaőr; a fegyveres biztonsági őr és a Nemzeti Községi Egység Egetem képzéseiről. Helyszín: Bordány, Park tér 1. Időpont: 2023. augusztus 15. 13.00-13.30 és augusztus 22. 13.10-13.40 között. További információ kérhető a +3670/932-0537 és a karrier@csongrad.police.hu email címen.

## Akciók az Enni-Kék pizzériában

Kóstolta már az Enni-Kék pizzéria és cukrászda helyben készített sajtos és szezámmagos teasüteményét? Éppen itt az ideje! Ráadásul most búcsú alkalmából akciósan 2750 Ft/kg-os áron kapható minimum 1 kg rendelése esetén.

Várjuk rendelését augusztus 27-ig személyesen, vagy a +3630/9076676-os telefonszámon!

## MENÜAJÁNLÓ A Vadgesztenye Étterem heti ajánlata

Hétfő	A	B	C
1 Grízgaluskaleves	A Carbonara spagetti	B Sült tarja hagymás törtburgonyával, csem. uborka	C Csilis bab
2 Erdei gyümölcsleves	A Roston csirkecomb filé rizzsel, kompót	B Magyaros töltött borda rántva petrezsely.burgonyával	C Rakott cukkini darált hússal
Kedd	A	B	C
1 Szemesbableves	A Zöldborsófőzelék Stefánia vagdalttal	B Sajtos tejfőles csirkemell szelet tésztával	C Pirított sertésmáj főtt burgonyával, cékla
2 Csontleves	A Marhapörkölt sós burgonyával, káposzta saláta	B Sült csülök, hagymás tepsis burgonyával	C Rántott csirkemell rizizibizivel, tartármártás
Szerda	A	B	C
1 Árpagyöngyleves	A Karfiolkrémleves	B Sült csülök, hagymás tepsis burgonyával	C Rántott csirkemell rizizibizivel, tartármártás
2 Csontleves	A Szilvalekvárral töltött nudli	B Krumplis tészta	C Csikós borda pennével
Csütörtök	A	B	C
1 Karfiolkrémleves	A Sertés gulyás	B Krumplis tészta	C Csikós borda pennével
2 Csontleves	A Ponty hallé tésztával	B Krumplis tészta	C Csikós borda pennével
Péntek	A	B	C
1 Sertés gulyás	A Ponty hallé tésztával	B Krumplis tészta	C Csikós borda pennével
2 Ponty hallé tésztával	A Ponty hallé tésztával	B Krumplis tészta	C Csikós borda pennével

## >>> >>> >>> Notesz

- Aug 12.** Szarmata szombat: Kifutón a szarmaták(helyszín: Szarmata park)
- Aug 14.** Kormányablakbusz a faluház előtt
- Aug 17.** Szenior örömtánc a faluházban (Folyamatos csatlakozási lehetőség)
- Aug 19.** Bordány- FK Szeged megye I-es meccs
- Aug 25.** Farm Fest a Hermina tanyán
- Aug 26.** Farm Fest a faluház parkjában
- Aug 27.** Kézműves vásár és búcsúi forgatag (helyszín: a faluház parkja)

IDŐJÓS	Hétfő	Kedd	Szerda
A Bordányi Hírek jövőheti időjárás előrejelzése	32°C 17°C Derült	33°C 18°C Derült	34°C 19°C Gyengén felhős
Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
34°C 19°C Gyengén felhős	34°C 19°C Gyengén felhős	33°C 20°C Felhős	32°C 19°C Gyengén felhős