

# VÝPRAČHTICKÉ NOVINY



ČÍSLO 8. SRPEN 2007

VÝPRAČHTICE, KOBURK A VALTEŘICE

## ZPRÁVY Z OBCE

### Vážení přátelé,

dovolte nám, abychom Vás před nastupujícím létem pozdravili a poskytli Vám informace o červencovém dění v naší obci.

Zakázka na rekonstrukci ZŠ v objemu cca 4,1 mil Kč byla zadána na základě provedeného výběrového řízení firmě Seven Lanškroun s.r.o., Nádražní 339, 563 01 Lanškroun.

Zakázka se sestává z těchto prací:

- Rekonstrukce kotelný
- Rekonstrukce ústředního topení
- Elektroinstalace kotelný
- Oprava střešní krytiny

V rámci opravy střešní krytiny bude použita střešní folie PROTAN.

Pracovníci obce v současné době pomáhají s realizací přípravných prací v Základní škole Jindřicha Pravečka Výprachtice. V rámci těchto příprav byl demontován kotel, radiátory v jednotlivých místnostech (třídách), rozvody topení apod.

V současné době bylo rozesláno zadání na výběr zhotovitele díla na pokračování v rekonstrukci Kulturního domu Výprachtice.

Rekonstrukce je členěna na následující stavební objekty:

- Dokončení stavebních úprav suterénu (1. PP = název výkazu výměr)
- Provedení zateplovací fasády a výměny oken na části budovy, provedení odvodnění a svislé izolace proti vodě části suterénu (venkovní úpravy)
- Komunikace - před kulturním domem
- Provedení dešťové kanalizace
- Dodávka a montáž malého nákladního výtahu
- Vzduchotechnika včetně kuchyně

g) Stavební úpravy v patře budovy (m. č. 201 až 206, m. č. 301 až 303)

h) Vestavba podkroví (podkrovní pokoje)

Rozsah rekonstrukce Kulturního domu Výprachtice bude upřesněn na základě provedeného výběrového řízení. Pro letošní rok je na rekonstrukci vyčleněna částka 3 mil. Kč. Naším cílem je, aby bylo možné kolaudovat stravovací provoz, který považujeme pro chod restaurace za prvořadý. Stavební úpravy v patře budovy a vestavba podkroví budou realizovány s ohledem na objem prostředků, které máme k dispozici, až v další etapě.



V minulém čísle Výprachtických novin jsme Vás požádali o náměty na řešení problémů v obci v souvislosti s přípravou projektu, který by byl realizován z prostředků dotace z programu EU. Do uzávěrky Výprachtických novin jsme neobdrželi žádný námět.

Děkujeme těm z Vás, kteří aktivně připravujete různé akce pro ostatní. V měsíci červenci to byly myslivecké hody, které připravilo místní myslivecké sdružení. Akce se

opět vydařila a jídlo bylo vynikající, ti, kteří se z různých důvodů nezúčastnili, toho do dneška litují.

V Koburku se promítalo letní kino „Kráska v nesnážích“. Účast byla opět vysoká a organizace tradičně perfektní. Plakáty, které byly použity na propagaci akce, měly profesionální úroveň a perfektní grafiku.

Ve Valteřicích proběhla mše svatá, spojená s pohoštění přítomných. Jedná se o pěknou tradici, která si zaslouží pokračování.

Na hřišti se hrál už po několikáté fotbalový turnaj „Memoriál Zdeňka Fajta“.

Na závěr nám dovolte, abychom Vám popřáli pěkné letní dny.

*Zastupitelstvo obce Výprachtice.*

## PITNÝ REŽIM

U pitného režimu je důležitá především pravidelnost. Od rána do večera bychom měli vypít minimálně jeden a půl litru vody s vyváženým obsahem minerálů. Přitom nezapomínejme na úskalí tzv. nárazové konzumace.

Ta může způsobit stav převodnění, kdy jsou nadměrně zatíženy ledviny a také další orgány.

### Co říkají odborníci?

Člověk denně vyloučí v průměru asi dva a půl litru vody. Pro zachování vyrovnané vodní bilance tak musí organismus přijmout odpovídající množství tekutin. Přibližně 900 ml vody získáváme jako součást konzumovaných potravin. Zbytek, tedy minimálně jeden a půl litru, musíme denně vypít.

Doporučujeme pít průběžně po celý den od samého rána. Tělo tak může ideálně zužitkovat dodané tekutiny. Především bychom se měli vyvarovat nárazového pití většiny množství tekutin, které může zapříčinit převodnění.

Převodnění způsobuje přetěžování ledvin a srdce, což v krajním případě vede i k poruchám jejich funkcí. Přesné množství tekutin, které si tělo žádá, závisí na mnoha faktorech a je značně individuální. Uvedených jeden a půl litru je proto skutečně minimum.

Záleží také na tom, jaké minerály a v jakém množství jsou v konzumované vodě obsaženy. Voda by měla dodávat organismu látky, které mu prospívají, a odvést ty, které se v něm usazují.

### Co vlastně pít jako základ pitného režimu?

Důležité je nejen množství, ale i to, co pijeme. Nejzdravějším nápojem je čistá, pramenitá voda. Vyhovujícím zdrojem může být i voda z vodovodu. Její kvalitu však může negativně ovlivnit její pach a chuť. Další možností jsou vody balené. I zde ale existují určitá omezení.

Konzumenti by měli zvážit, která voda se stane základem jejich pitného režimu. Pro tyto účely nejsou vhodné silně mineralizované vody nebo vody syčené oxidem uhličitým.

Ty by měly pouze doplňovat základ pitného režimu v závislosti na individuálních potřebách konzumenta. Mezi nevhodnější základ pitného režimu patří nesyčené vody z kvalitních přírodních pramenů. Určitý nadstandard pak představují vody kojenecké.

### Rizika dehydratace

Voda se účastní prakticky všech tělních pochodů a jen její dostatečný přísun zaručuje plnou výkonnost organismu. Naopak nedostatek vody způsobuje nižší pracovní výkonnost, zdravotní rizika i psychické problémy.

Již ztráta vody odpovídající 2% tělesné hmotnosti představuje 20% snížení výkonnosti. Rizikovou však není pouze nárazová dehydratace. Mírný, ale dlouhodobý nedostatek vody, který v denním shonu ani neregistrujeme,

může zapříčinit i vážné zdravotní poruchy.

### Pozor na kávu, odvodňuje!

Poměrně velkým problémem je i dlouhodobá, byť mírná, dehydratace. Pracující často zapomínají pít nebo konzumují pouze kávu, která tělo ještě více dehydratuje. Výsledkem jsou bolesti hlavy a ztráta koncentrace. Problematickým je i fakt, že příčiny těchto problémů hledáme často někde úplně jinde. Skutečným důvodem je ale velice často právě špatný pitný režim.



Známým důsledkem dlouhodobé dehydratace jsou ledvinové kameny. Špatný pitný režim však přispívá i k dalším chorobám. Předpokládá se, že řada civilizačních chorob je buď prvním příznakem nebo následkem trvalého nedostatku tekutin. Konkrétními příklady důsledků špatného pitného režimu mohou být infekce močových cest, zánět slepého střeva či některé druhy rakoviny.

### Desatero pitného režimu:

1. Je nutné pít rovnoměrně v průběhu celého dne, a to již od rána.
2. Nečekejte na žízeň, která je již projevem mírné dehydratace.
3. Zvažte, jaká voda se stane základem vašeho pitného režimu.
4. Základem pitného režimu by měla být dostatečně kvalitní čistá voda, například nesyčená pramenitá voda. Jedině ta je vhodná pro všechny bez rozdílu. Vhodnost ostatních nápojů se liší v souvislosti s potřebami konkrétního organismu, probíhající aktivitou, zátěží, počasím apod.
5. Důležité je, aby zvolená voda měla prokazatelně vyvážený obsah minerálů.
6. Omezujte přímou konzumaci většího množství silně perlivých vod. Volný CO<sub>2</sub> může mechanicky narušit proces zažívání a vyvolávat tlakové potíže.
7. Omezujte konzumaci slazených limonád a kolových nápojů. Jsou bohatým zdrojem cukru a jejich konzumace může citelně ovlivnit denní příjem energie (kJ nebo kcal).
8. Se zvýšením zátěže zvyšujte i spotřebu tekutin. Také zde platí doporučení průběžného doplňování tekutin.
9. Jako nevhodnější tekutiny pro horké počasí jsou čistá voda nebo nakyslé či nahořklé nápoje.
10. Iadká chuť vody pocít žízně zvyšuje, pijte čistou vodu.

Zdroj: MUDr. Jarmila Rážová,  
Státní zdravotní ústav, WHO



**SPOZ OZNAMUJE**

V srpnu oslaví své jubileum

**Pavλίna Macková**  
 Výprachtice 109  
 65 let



Vítej mezi námi

**Michaela Moravcová**  
 Výprachtice 302



Rozloučili jsme se

**Jiří Dařílek**  
 zemřel ve věku 55 let

Výprachtice 61



**ANTUKOVÉ  
 KURTY  
 S OBČERSTVENÍM**

ve sportovním areálu TJ Sokol Výprachtice  
 jsou v provozu každou

**středu a pátek od 18.00 hodin  
 a neděli od 13.00 hod.**

Mimo tyto hodiny je možné propůjčení  
 po telefonické domluvě.

Tel.: 736 104 166, 465 391 432

Cena: 50,- Kč/hod./kurt



SDH Koburk Vás všechny zve

**11. a 12. srpna 2007**

na

**VÝPRAČHTICKOU  
 POUŤ**

v sobotu **11. srpna 2007**  
 od **20.00 hodin**

**POUŤOVÁ  
 ZÁBAVA**

areál TJ Sokol Výprachtice  
 hraje MOUCHA

Bohaté občertvení zajištěno



TJ Sokol Výprachtice  
 pořádá  
 v sobotu **18. srpna 2007**

**TENISOVÝ  
 TURNAJ**

neregistrovaných hráčů  
 a

**NOHEJBALOVÝ  
 TURNAJ**



**ROZPIS SLUŽEB STOMATOLOGIE (SOBOTA, NEDĚLE, SVÁTEK 8 – 11 HODIN)**

pro oblast Letohrad, Žamberk, Lanškroun, Jablonné n. Orli.

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 4. 8. - 5. 8. 2007   | MUDr. Jáňová Radmila, Mladkov 133, tel.: 465 635 441             |
| 11. 8. - 12. 8. 2007 | MUDr. Ježáková Daniela, Letohrad, U Dvora 815, tel.: 465 620 528 |
| 18. 8. - 19. 8. 2007 | MUDr. Jedličková Zuzana, Bystřec 182, tel.: 465 642 990          |
| 25. 8. - 26. 8. 2007 | MUDr. Johnová Marie, Letohrad, Šedivská 498, tel.: 465 622 216   |
| 1. 9. - 2. 9. 2007   | MUDr. Karásková Vlasta, Letohrad, U Dvora 815, tel.: 465 620 358 |
| 8. 9. - 9. 9. 2007   | MUDr. Kobzová Zdeňka, Lanškroun, 5. května 2, tel.: 465 322 897  |

**TIP NA VÝLET**

**Rozhledna Rozálka**

Rozhledna přezdívaná Rozálka stojí na Kapelském vrchu (470 m) při západním okraji města Žamberka. Dřevěná rozhledna s kamennou podezdívkou vyrostla v roce 1932. Vzhled rozhledny ve tvaru husitské hlásky byl ovlivněn o 11 let starší rozhlednou Hýlačka stojící u jihočeského Tábora. Dvacet metrů vysoká věž má dvě vyhlídkové plošiny – první ve výšce 16 metrů a druhou těsně pod vrcholem. K první vyhlídkové plošině vede 62 dřevěných schodů, k druhé pak dalších 16 příkrých schodů.

Při rekonstrukci rozhledny v roce 2004 byl interiér rozhledny doplněn o dřevěný strop ve vstupním prostoru, přivedena elektřina, zpevněno nejdelsí schodiště a vyměněna okna. Ve středu vyhlídkového patra byla umístěna kovová rozhledová růžice dle grafického návrhu RNDr. Jana Vítka.

Z hlavního ochozu rozhledny je krásný výhled do kraje. Běžně jsou vidět hřbety Orlických hor, Králický Sněžník, Buková hora a Suchý vrch, Cierna gora v Polsku, za příznivých povětrnostních podmínek jsou pouhým okem vidět Krkonoše s dominantní Sněžkou.

**Otevírací doba:**

duben - říjen

Po - Ne 10.00 - 17.00 hod.

**Vstupné**

dospělí 10 Kč, děti, důchodci 8 Kč, ZTP 5 Kč



**Křížová hora**

25 metrů vysoká dřevěná rozhledna leží nedaleko středu obce Červená Voda v nadmořské výšce 735 metrů. Poskytuje výhled na jižní výběžky Orlických hor - Bukovou horu a Suchý vrch, masiv Králického Sněžníku a romantické okolí vrcholu Jeřáb v Hanušovické vrchovině.

O stavbě objektu na Křížové hoře se v Červené Vodě mluvilo dlouho. Hora byla v historii velice významným poutním místem. Na vrcholu stál dřevěný kostel a vedla na něj křížová cesta. V době největší slávy hory se na jejím vrcholu scházely na poutních cestách řádově tisícovky lidí. Bohužel v šedesátých letech kostelík padl za oběť nezájmu tehdejšího obyvatelstva a byl devastován vandaly stejně jako soustava pískovcových křížů podél cest k vrcholu.

Původním záměrem bylo znovu postavit dřevěný kostel. Po konzultacích s architekty tento záměr ale představitelé obce přehodnotili a změnili účel stavby na rozhlednu.

Slavnostní otevření rozhledny proběhlo v sobotu 16. června. Organizátoři akce pojali tuto událost velkolepě. Na samotný akt zahájení činnosti spolu s vysvěcením rozhledny navázalo v amfiteátru u rozhledny hudební odpoledne, kde vystoupily známé folkové kapely.

Během odpoledne mohli návštěvníci využít vyhlídkové lety helikoptérou, navštívit výstavu historických vozidel místního veteránclubu, pro děti bylo připraveno divadlo.

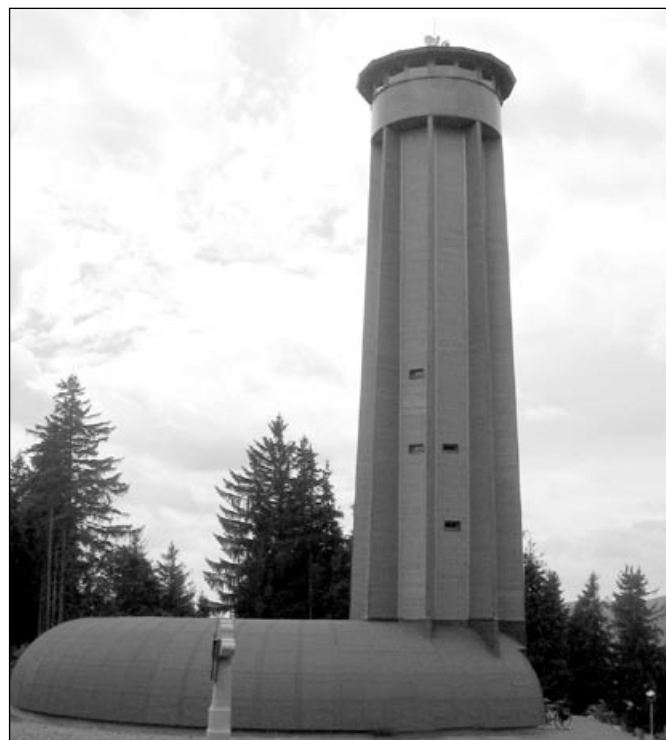
Na vrchol k rozhledně vede žlutá turistická značka, výchozími body jsou Červená Voda - centrum obce pod kostelem nebo parkoviště u kostela v Šanově.

**Otevírací doba:**

červenec, srpen – denně 10.00 - 17.00 hod.

zbytek roku – každou sobotu a neděli 13.00 - 15.00 hod.

**Vstupné:** 10,- Kč



**TJ SOKOL VÝPRAČHTICE****XIV. ROČNÍK VOLEJBALOVÉHO TURNAJE MUŽŮ**

V sobotu 16. 7. 2007 proběhl v nově zrekonstruovaném areálu TJ Sokola Výprachtice již XIV. ročník tradičního volejbalového turnaje mužů. Zúčastnilo se ho pouze sedm



družstev (Výprachtice A, Výprachtice B, Lanškroun Junioři, Lanškroun Veteráni, Žamberk, Hnátnice, Letohrad), což bylo pro nás pořadatele celkem zklamání. Vzhledem k malému počtu družstev přihlášených do kategorie II jsme museli kategorie I a II sloučit. Družstvo Výprachtice B nám toto jistě promine, jelikož jako jediné přihlášené do nižší třídy muselo bojovat s velkým nasazením, aby udrželo krok s ostatními. Věříme, že v příštím roce se přihlásí opět dostatečný počet družstev a bude možné kategorie výkonnostně rozdělit.



Družstvo Výprachtice A.

Krásné slunečné počasí jsme dopředu objednali, a tak teploměr dosahoval ve stínu pěkných 26°C. Turnaj byl zahájen v 8:30 nástupem a sdělením herního systému. Hrál se systémem každý s každým na třech kurtech v rychlém sledu a družstva si odpočala pouze při úpravě kurtů.

Jelikož sluníčko pánilo, spotřeba tekutin se s každým stupněm na teploměru zvyšovala. Nejen sportovci, ale i ti, kteří se přišli jen podívat, mohli využít bohatého občerstvení v nově zrekonstruované klubovně, kde byli všichni vzorně obslouženi. Všem, kteří pomáhali při zajištění, děkujeme.



Vítězné družstvo turnaje – Hnátnice.

Na turnaj přijali pozvání zástupci největšího sponzora firmy OEZ Letohrad Ing. Jaroslav Toman, Ing. Stanislav Adamec a starosta obce JUDr. Miroslav Stejskal, kteří sledovali napínavé souboje o první místo.

Na putovní pohár bude opět vyryto jméno družstva Hnátnice, které přijelo obhájit prvenství a v tvrdých soubojích zúročilo zkušenosti z II ligy. Pro všechna družstva byly připraveny hodnotné ceny v podobě obložených mís. Celý turnaj proběhl bez vážných organizačních problémů, a tak se mohlo už jen oslavovat a veselit se do pozdních hodin.

Věříme, že se turnaj všem zúčastněným líbil a přijdou i na další ročník.

Motto turnaje:

*Šťěstí, výkonnost a úspěch člověka jsou závislé na jeho kontaktu s druhými.*

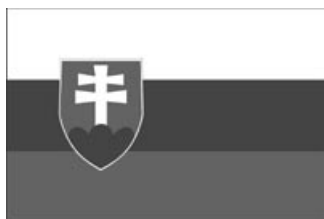
TJ Sokol Výprachtice - Oddíl volejbalu

## PRÁZDNINOVÝ TEST

Rozumíte slovensky?

1. Jaký lesní plod se skrývá pod názvem „čučoriedka“?

- Jahoda.
- Borůvka.
- Brusinka.



2. Víte, co je „fava“?

- Žirafa.
- Velbloud.
- Nosorožec.

3. Jaký pocit vás trápí, pokud jste „smádní“?

- Smutek.
- Hlad.
- Žízeň.

4. Které rostlině říkají Slováci „orgován“?

- Štovíku.
- Šeříku.
- Oreganu.

5. Víte, co znamená výraz „bozkávať“ ?

- Hladit.
- Tleskat.
- Líbat.

6. Jak byste přeložili slovo „prepáčit“?

- Překroutit.
- Přeslechnout.
- Prominout.

7. Co je podle vás „vrecko“?

- Batoh.
- Kapsa.
- Klobouk.

8. Kam si obvykle dáváme „vankúš“?

- Do kapsy.
- Do postele.
- Do kabelky.

9. Víte, jak se řekne slovensky „veverka“?

- Veverica.
- Drvokocúr.
- Veverka.

10. Které české slovo odpovídá slovenskému výrazu „bielizeň“?

- Běloba.
- Prádlo.
- Záclony.

Správne řešení: 1. b, 2. b, 3. c, 4. b, 5. c, 6. c, 7. b, 8. b, 9. a, 10. b.

## U KRÁLÍK SE ROZPOUTÁ PEKLO

Den Sil podpory a výcviku CIHELNA 2007 Králíky  
18. srpna 2007

10. ročník akce CIHELNA  
pořádaný k 62. výročí konce II. světové války



Králická pevnostní oblast patří mezi nejoblíbenější památky v Pardubickém kraji. Ročně ji navštíví zhruba čtyřicet pět tisíc lidí. Tisíce jich dorazí také v srpnu, kdy se tu koná tradiční vojensko-historická akce Cihelna 2007.

Nad Králíkami budou v srpnu létat bojové vrtulníky i cvičné letouny L39, pevnost Cihelna obsadí přes pětset vojáků a příznivců vojenské historie v uniformách wehrmachtu, sovětské, britské a americké armády. Vrcholem akce bude sobotní hraná bitva na téma Ostravská operace na jaře 1945.

Program začne už v pátek 17. srpna. Dopoledne obcemi kolem Králíků projede historická vojenská technika, odpoledne bude patřit veřejnému nácviku hlavního programu a večer čeká diváky na Velkém náměstí zábavní pořad. V něm vystoupí třeba Ivan Mládek se svojí kapelou nebo Petr Rychlý.



Ostravská operace vypukne v sobotu a půl jedenácté. V neděli mohou návštěvníci vyrazit na prohlídku muzeí. Na tvrz Bouda bude jezdit zvláštní autobusová linka se zastávkami u bodů opevnění a novinkou budou také vyhlídkové lety v helikoptěře nad linií opevnění.

Převzato z MF Dnes

**KULTURA  
V JABLONNÉM NAD ORLICÍ**

Farnost římskokatolické církve s partnerstvím města Jablonné nad Orlicí pořádá **26. srpna 2007** od 17 hodin v kostele sv. Bartoloměje

**benefiční koncert,**

na kterém vystoupí světoznámá houslová virtuoska **Gabriela Demeterová** za doprovodu varhanního mistra Pavla Černého.



Sobota 25. a neděle 26. srpna 2007  
**JABLONSKÁ POUŤ**

**Kino**

pondělí 27. srpna v 19,30 hodin

**Smrtonosná past 4 – USA**

Amerika je při oslavách dne nezávislosti napadena velmi rafinovaným útočníkem. Ten využívá nejmodernější technologie, aby napáchal co největší škody.

**REMAT**  
HOLZ PROGRAMM

**VÝROBA  
A PRODEJ  
DŘEVĚNÝCH  
BRIKET**

**ceny již od  
280 Kč/q**

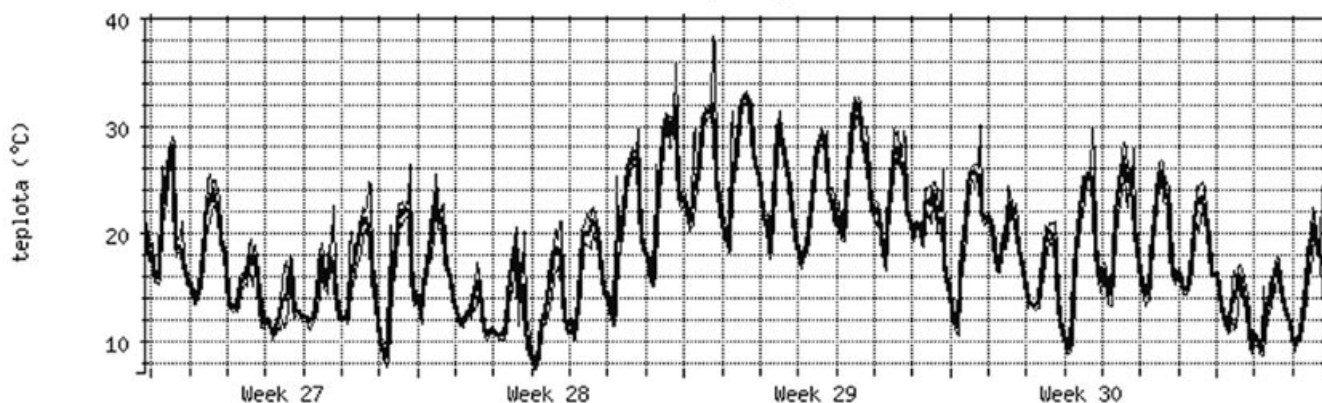
**Jan a Martin Frkovi**

**561 56 Horní Čermná 241**

**tel.: 775 104 482**

**NAMĚŘENÉ TEPLoty VE VÝPRAČHTICÍCH V MĚSÍCI ČERVENCI**

Měsíční teploty



■ Teplota (aktuální: 13.4°C, min: 7.3°C, průměrná: 18.5°C, max: 38.4°C)  
GPS senzoru: 49°59'8.95"N, 16°39'45.07"E

**OMALOVÁNKY, DOPLŇOVAČKY**

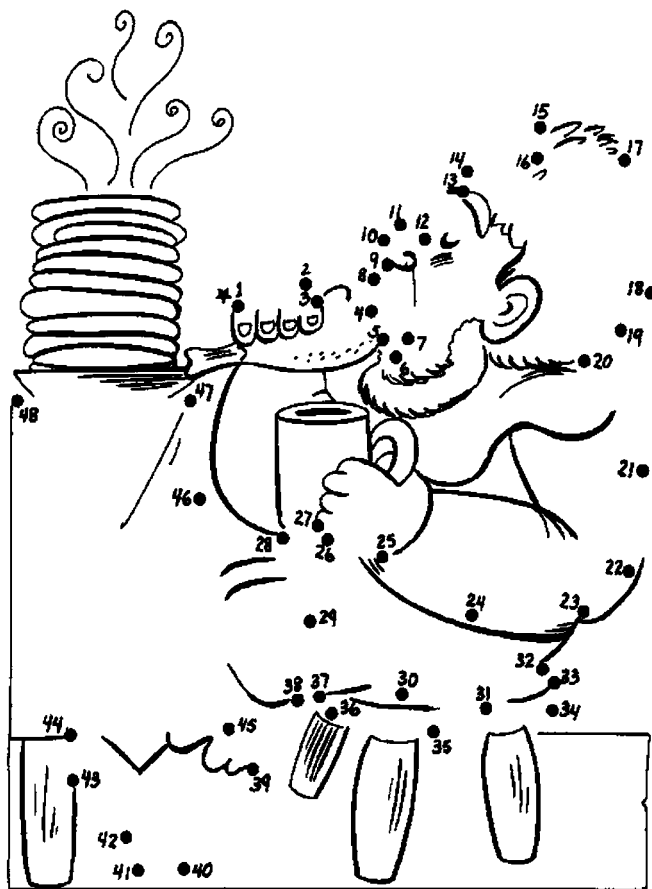
**SUDOKU**

4				8	6		5	
			7					
						8		1
	1					9	6	4
6	7	4	8		9	1	2	
9	2		4	6			8	
2	3			1		4	7	
				2		5	1	8
1	8		6	4	7	2	3	

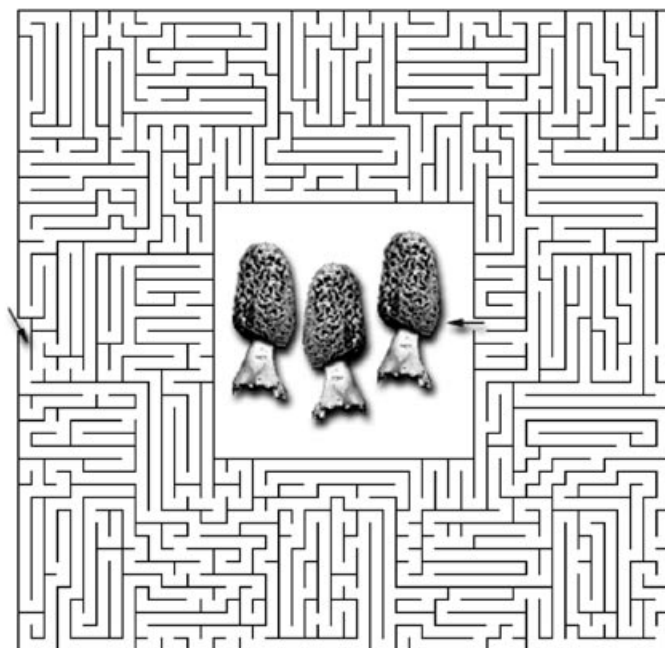
Omalovánka



Spoj čísla od 1 do 48.



Bludiště



**VÝPRAČHTICKÉ NOVINY**

Ročník: 11    Číslo: 8    Počet stran: 8    Počet výtisků: 430 ks  
 Vyšlo: srpen 2007    Vydavatel: Obec Výprachtice    Uzávěrka pro příští číslo je 25. srpna 2007.  
 Redakce: Věra Jandejsková, Marcela Pfitznerová, Jitka Jirásková.

