

Slovo starosty



Vážení spoluobčané, ještě, než započnou prázdniny a s nimi plánované dovolené, rád bych shrnul dění v našem obvodu a zmínil i akce, které nás čekají. V první řadě bych chtěl poděkovat všem dobrovolným hasičům za realizaci akcí jako „Pálení čarodějnic“ nebo právě proběhlé „Dětské dny“. Je skvělé, že se díky Vám stále něco děje a zpětná vazba od obyvatel je vždy velice pozitivní. Také bych rád poděkoval pořadatelům, trené-

rům a zejména rodičům za pořádání fotbalových turnajů. Je radost vidět, kolik dětí se schází a jak dají naprosto vše jak do tréninku, tak do zápasu.

Léto nám bohužel zkomplikují dopravní uzavírky a rekonstrukce. Pokud si občan Pardubic přečte, co vše bude uzavřené nebo zjednosměrněné, musí nabýt dojmu, že se přes Pardubice není možné dostat. Rozumím těmto obavám, nicméně zatím například uzavírka jednoho pruhu Wonkova mostu nezpůsobuje takové komplikace, jak se všichni obávali. Doufám, že přes léto se většina prací stihne a od září se nám alespoň částečně uleví. Když už zmiňuji rekonstrukce, rád bych vás informoval, že nejspíš ještě v létě proběhne kontrolní měření technického stavu Rosického nadjezdu. Na základě tohoto měření by se případně přijímala opatření doporučená statikem – o všem bychom Vás ale včas informovali.

Rád bych také zmínil již otevřenou Hospodu Pod Věží, kde díky velkému úsilí pronajímatele konečně funguje prostor pro setkávání. V Rosicích se

snad blýská na lepší časy s novým majitelem restaurace U Skalů, který má v plánu obnovit část restaurace a část objektu zrekonstruovat ke sportovním účelům. Mám z této změny velkou radost.

Když už se zmiňuji o sportu, rád bych také vyzdvihнул příkladnou reprezentaci našich mladých sportovců, ať už ve fotbale, motokrosu, jetserfu atd.

I přes léto budeme pracovat na projektu ke stezce kolem slepého ramene (od fary ke Svítkovskému mostu), která se stává stále reálnější a doufám, že v roce 2025 bychom se jí konečně mohli dočkat. Stejně tak budeme pracovat na realizaci Hasičárny pro SDH Rosice nad Labem. Po dlouhé době se i Rosičtí hasiči dočkají svého zázemí a z toho mám upřímnou radost.

I přes nepříjemné stavební práce se chýlí ke konci modernizace veřejného osvětlení. Zatím se týká ulice Generála Svobody, ale během dvou let se vymění veřejné osvětlení v celých Rosicích.

Závěrem bych Vás rád pozval na pietní akci, která se bude konat 24. 6. 2024. Celá akce začne v 9:00 na Svítkovském mostě, kde se budou symbolicky házet růže do Labe. Následně se účastníci přesunou do lesoparku J. Potůčka Tolara v Trnové, kde bude pietní akce pokračovat vzpomínkou na parašutistu Jiřího Potůčka a další členy skupiny Silver A.

Jak vidíte, ani v létě se na našem úřadu nudit nebudeme, čeká nás hodně práce, ale vše má již své jasné obrysy a těším se, až se společně projdeme třeba po již zmiňované stezce.

Přeji Vám krásné prázdniny, hodně odpočinku, a hlavně času s vašimi blízkými.

Jan Rejda



Dne 20. 3. 2024 se konalo 16. zasedání Rady MO Pardubice VII. Rada projednala návrh první změny rozpočtu Městského obvodu Pardubice VII na rok 2024, plán údržby zeleně a plán výsadby na rok 2024, odpisový plán majetku MO Pardubice VII na rok 2024, návrh na zrušení Pracovní komise Rady MO Pardubice VII ve věci objektu U Skalů, výběr zhotovitele VZMR „Zahradnická péče a údržba vybraných ploch záhonů na rok 2024“ a prodloužení nájmu bytu č. 1 v OD Ohrazenice. Dne 27. 3. 2024 proběhlo 10. zasedání Zastupitelstva MO Pardubice VII, kde se řešil a schválil návrh 1. změny rozpočtu Městského obvodu Pardubice VII pro rok 2024 a zrušení Pracovní komise Rady MO Pardubice VII ve věci objektu U Skalů. 17. 4. 2024 se konalo 17. zasedání Rady MO Pardubice VII. K projednání měla mimo jiné průběžnou informaci o stavu

a fungování místních knihoven v rámci MO Pardubice VII, návrh obsahu Zpravodaje č.2/2024, kontrolu plnění usnesení Rady MO Pardubice VII za období 1. čtvrtletí 2024, informaci o akcích organizovaných MO PVII a schválení věcných darů pro účastníky, žádost o dotace a návrh Nařízení o vyhlášení záměru zadat zpracování lesních hospodářských osnov. 18. zasedání Rady MO Pardubice VII se konalo 22. 5. 2024. Rada řešila úsekové radary, návrh na jmenování člena místní komise Ohrazenice, žádost o individuální dotaci, návrh smlouvy „Oprava cestní sítě vnitrobloku zástavby SBD J. Jabůrkové – č.19“ v souladu s bodem II. čl. 4. Směrnice č. 15 – Zadávací řád veřejných zakázek, prodloužení nájmu bytu OD Doubravice a rozpočtové opatření č. 6 k rozpočtu MO Pardubice VII pro rok 2024.

Místní komise a termíny schůzek v 2. polovině 2024

I nadále v našem městském obvodu působí jako poradní orgány Rady městského obvodu Pardubice VII místní komise.

Obsahem jejich činnosti je monitoring problémů týkajících se místních občanů, mezi ně patří zejména připomínky občanů k opravám komunikací a chodníků, čištění komunikací a hubení plevelů, stavu přechodů, přistavování kontejnerů a odvozu odpadů, využívání hřišť pro děti a pro spor-

tovní činnost, osvětlení chodníků, sekání trávníků, údržbě keřů a stromů apod.

V následující tabulce Vám přinášíme přehled termínů a míst konání jednotlivých komisí. Jednání jsou otevřená a všichni občané jsou srdečně zváni. Členové komisí si rádi vyslechnou Vaše náměty a připomínky a předají je k řešení na náš úřad.

Místní komise	Jednají kde? Kdy?	Termíny jednání červenec–prosinec				
Rosice nad Labem	Budova Úřadu MO Pardubice VII vždy od 17:00 hod., Gen. Svobody 198		5. 9.	3. 10.	7. 11.	5. 12.
Trnová	Obecní dům Ohrazenice vždy od 18:00 hod., Trnovská 42	8. 7.		21. 10.		13. 12.
Ohrazenice	Obecní dům Ohrazenice vždy od 18:00 hod., Trnovská 42	22. 8.	5. 9.	3. 10.	7. 11.	5. 12.
Doubravice	Obecní dům Doubravice vždy od 18:00 hod.		5. 9.	3. 10.	7. 11.	5. 12.



Pardubice VII
MĚSTSKÝ OBVOD

POZVÁNKA NA SPOLEČNOU PIETU K UCTĚNÍ PAMÁTKY JIŘÍHO POTŮČKA

**Městský obvod Pardubice VII si Vás dovoluje pozvat
dne 24. 6. 2024 od 10:30 hodin**

**na pietní akci k uctění památky Jiřího Potůčka spojenou s akcí vedené pod názvem
OHEŇ (BEZ)NADĚJE, která se koná v lesoparku J. Potůčka Tolara v Trnové.**

Tato akce je organizována členy Československé obce legionářské.

**Tradiční součástí projektu je zapálení ohně v Ležákách, pieta v lesoparku J. Potůčka v Trnové,
uctění památky na Zámečku v Pardubicích.**

Program:

10:30 Přivítání hostů

10:45 Zahájení pietního aktu, Proslovy, Položení věnců, Hymna

11:30 Ukončení pietního aktu

Zveme všechny, kteří spolu s námi chtějí uctít památku našich padlých spoluobčanů.

Bylo zahájeno územní řízení na připravovanou stavbu stezky pro pěší a cyklisty od fary po svítkovský most. Tento projekt je realizován za finanční spoluúčasti Pardubického kraje z Programu „Podpora přípravy a budování cyklostezek a cyklotras v Pardubickém kraji“.

V půli cesty se nacházejí práce na tvorbě projektových dokumentací připravovaných akcí, stavba zpomalovacího prvku – ostrůvku na silnici od Hrádku do Doubravic (kde MO projednává uzavření tzv. dohody o spolupráci na financování stavby), chodníku Globus – Ohrazenice, chodníku u bývalé pošty v Rosicích nad Labem a nového chodníku na konci ulice P. Holého.

Stavební povolení je na spadnutí u zálivu pro parkování u MŠ ul. P. Holého, kde se bude realizace koordinovat s plánovanou činností ČEZ. Výstavba nových chodníků u křižovatky na náměstí v Doubravicích, bude v době, kdy budete číst tyto řádky, již zahájena.

Stejně tak budou zahájeny opravy cestní sítě vnitrobloku zástavby SBD J. Jabůrkové.

S realizací oprav chodníků před č. p. 285–287 ul. M. Majerové v Ohrazenicích, počítáme ještě letos na podzim.

Stále probíhají jednání s vlastníky pozemků u plánované stavby komunikace od křižku v ul. Gen. Svobody směrem k sadu (Povodí Labe st. p.) a výstavby chodníku Globus – Trnová včetně VO (Úřad pro zastupování státu ve věcech majetkových, jako alternativa za neúspěšná jednání s některými soukromými vlastníky stávající lesní cesty).

Předmětem výše uvedených tzv. dohod o spolupráci je i připravovaný bezpečnostní prvek – zpomalovací ostrůvek Semtín. Realizace nového kontejnerového stání v ul. J. Jabůrkové v Trnové, byla provedena zhotovením zpevněné plochy.

Stále hledáme alternativu za původně zvažované osvětlení sloupy veřejného osvětlení u chodníčku mezi ulicemi Semtínská a Školská v Ohrazenicích. Rozpracovaná je dlouhodobě plánovaná výstavba hasičské zbrojnice v Rosicích nad Labem, tentokrát v nově navrženém prostoru za garážemi „pod prodejnou NAKO“.

Informace k výběrům místních poplatků

Splatnost, výše poplatků a podmínky pro osvobození a úlevy jsou dány příslušnými obecně závaznými vyhláškami vydanými Zastupitelstvem města Pardubic. Pro rok 2024 byla splatnost poplatku ze psů stanovena do **15. března 2024** a poplatku za obecní systém odpadového hospodářství do **30. dubna 2024**.

Místní poplatky lze platit obdrženou poštovní poukázkou, bankovním převodem přímo na účet MO Pardubice VII (nutno uvést variabilní symboly všech osob, za které je platba uskutečněna) nebo v hotovosti na pokladně úřadu v pracovní době. Při platbě na pokladně úřadu mají občané možnost úhrady i platební kartou. Rovněž měli občané možnost hradit místní poplatky v obecních domech v Ohrazenicích a v Doubravicích. Stejným způsobem mohou platit i občané, kteří se zapojili do projektu zelený odpad ze zahrad (BIOODPAD).

Statutární město Pardubice provozuje na svých stránkách elektronický portál občana, přes který lze hradit své finanční závazky vůči městu a městským obvodům. Nově lze přes tento portál hradit i místní poplatky a pokuty směřované na Městský obvod Pardubice VII. Možnost platby je dostupná na webu Statutárního města Pardubice na odkazu: **eportal.pardubice.eu**. Zde se občan registruje buď dle identity občana nebo přes datovou schránku či využije novou registraci přes formulář (tato třetí možnost zpřístupňuje elektronický portál všem občanům kteří nedisponují bankovní identitou či datovou schránkou). Co se týče místního poplatku ze psů a za obecní systém odpadového hospodářství jsou zde nyní vidět nedoplatky těchto poplatků z minulých let včetně letošních nedoplatků.

V roce 2023 byly poplatníkům přiděleny **nové variabilní symboly** pro správnou identifikaci plateb. Tyto variabilní symboly zůstávají v platnosti i v dalších letech. Nový účetní systém však akceptuje i úhrady se „starými“ údaji (původními variabilními symboly).

Kromě občanů s pobytem na území našeho obvodu jsou **také poplatníkem vlastníci nemovitě věci** zahrnující byt, rodinný dům nebo stavbu pro rodinnou rekreaci na území města, **ve které není přihlášená žádná fyzická osoba**. Pokud vlastník nemovitost pronajímá a **umožnil nájemci přihlášení k trvalému pobytu**, je **nutné tuto skutečnost písemně oznámit příslušnému správci poplatku**.

Dále občanům připomínáme nově vznikající službu k úhradě místních poplatků, a to **zasílání platebních údajů na e-mail**. Takto zasláný e-mail

bude obsahovat údaje týkající se druhu poplatku, osoby, k níž se platební údaje vztahují, číslo účtu, variabilní symbol a QR kód. Pokud o tuto službu projevíte zájem, je potřeba vyplnit žádost (k dispozici na [www stránkách MO Pardubice VII](http://www.pardubice7.cz) v sekci poplatky – odpadové hospodářství – formuláře nebo na ekonomickém odboru MO Pardubice VII) a doručit ji na náš úřad. Vyplněnou a podepsanou žádost můžete vhodit do schránky u vchodových dveří, vložit do obálky a zaslat prostřednictvím pošty nebo pomocí datové schránky. V žádosti lze uvést i své **nezletilé děti**, za které pak obdržíte platební údaje do e-mailu. Jen mějte na paměti, že děti do 6 let věku jsou od poplatku za odpady osvobozeny (poplatková povinnost jim poprvé vzniká v roce, v němž dovrší 6 let). Proto tyto děti do žádosti neuvádějte, zatím je správce poplatku nevede ve své evidenci. Zároveň upozorňujeme, že každá zletilá osoba musí vyplnit žádost sama za sebe (tj. není možné, aby jeden z manželů vyplnil do jedné žádosti sebe a zároveň i druhého partnera nebo své **zletilé** děti).

Poplatníkům výše uvedených místních poplatků, kteří nezaplátí v řádném termínu splatnosti, bude zaslána **„Výzva k poplatkové povinnosti na místní poplatek“** s možností náhradního termínu pro zaplacení. Poplatníkům, kteří neuhradí poplatek ani v tomto náhradním termínu, bude **poplatek vyměřen** v souladu s daňovým řádem a současně bude využita možnost **zvýšení poplatku**. Pokud nebude poplatek zaplacen ani po vyměření, bude pokračováno exekučním řízením.

Formuláře a další informace týkající se výběru místních poplatků jsou k dispozici na <https://pardubice.eu/poplatky-mo7>.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ PRO OBČANY:

Nárok na osvobození musí poplatník doložit nejpozději do 31. 1. následujícího kalendářního roku, jinak jeho nárok zaniká.

Rovněž se s dotazy můžete obrátit na pracovnice ekonomického odboru:

MP pes: Bc. Sylva Hájková,
tel.: 605 312 858, e-mail: hajkova@pardubice7.cz

MP komunální odpad: Ing. Helena Pavelková,
tel.: 603 549 433, e-mail: pavelkova@pardubice7.cz

Vedoucí odboru: Ing. Radka Hančová,
tel.: 605 312 765, e-mail: hancova@pardubice7.cz



Letošní tradiční jarní částí úklidové akce „Uklidme Česko“, kterou opět pořádal náš Městský obvod Pardubice VII, se zúčastnilo, za poslední dlouhou řadu ročníků, asi nejméně účastníků.

13 dobrovolníků, z toho 5 dětí ze Základní školy v Ohrazenicích s jejich doprovodem. Za organizační tým všem zúčastněným upřímně děkuji. Rád bych vyzdvihнул účast základní školy, která akci co do účasti vlastně zachránila. Škoda, málokdy se můžeme pochlubit tak ideálním počasím.

O akci se s předstihem mluví v médiích, městský obvod akci prezentoval prostřednictvím Zpravodaje, webových, FCB a Instagramových stránek. Přihlásit se lze i prostřednictvím aplikace, na kterou navíc všude odkazujeme. Nicméně, i v tomto počtu se udělalo hodně práce. Uklizen byl prostor garáží v Rosicích nad Labem, kde naši hasiči letos uskutečnili pálení čarodějnic. Břehy drobného vodního toku podél parkoviště u OD Globus, ulice Trnovská a Pohránovská a prostor garáží a pohránovské aleje v Ohrazenicích, to byl pěkný kousek skupinky dětí ze základní školy spolu s doprovodem. Odstraněn byl všudypřítomný komunální odpad, pár nikdy nechybějících pneumatik a jako bonus byla vyklizena naší pracovní četou skládka odpadu na okraji dětského hřiště u měnirny DpmP v Trnové.

Celou akci i přes její personální handicap hodnotím na výbornou a **všem účastníkům posílám ještě jedno velké poděkování**. V uvedených lokalitách se podařilo vysbírat **740 kg směsného komunálního odpadu**, ze kterého se vytřídilo **160 kg pneumatik**. Menší podíl tvořily složky elektro šrotu, kovošrotu, skla a plastů. Na závěr akce proběhlo slíbené opékání buřtů na veřejném ohništi na pohránovské aleji v Ohrazenicích. Nechyběla ani sladká tečka na závěr, děti si ji zasloužily.



K hodnocení na základě žádosti připojujeme i postřeh a níže uvedené fotografie autosedaček od účastníka úklidové akce z Rosic nad Labem, Ing. Vítězslava Košťála, citujeme: „Zhodnocení akce Uklidme Česko očima člověka, který se jí zúčastnil: Někteří majitelé řadových garáží v Rosicích nad Labem jsou ČUŇATA. Čtrnáct dní po úklidu.“



Pardubice VII

MĚSTSKÝ OBVOD

Vážení občané,

zveme Vás na 12. zasedání Zastupitelstva MO Pardubice VII, které se bude **konat v pondělí 24. prosince 2024 od 16:00 v zasedací místnosti Úřadu městského obvodu Pardubice VII, Generála Svobody 198.**

Program je vyvěšen na úřední desce ÚMO www.pardubice7.cz.

Jednání zastupitelstva je veřejné.



Pardubice VII
MĚSTSKÝ OBLVOD

Vás srdečně zve na

ROZLOUČENÍ SE ŠKOLOU

Soutěžní pohádková stezka

Skákací hrad

Balónky
a tvoření z nich

Kolotoč

Soutěže

2024

21.6.

PARDOBICE

Park v Trnové

Tetování

Malování
na obličej



PROGRAM:

14:00 ZAČÁTEK AKCE

14:30 JAK SE HONZA RYTÍŘEM STAL

15:15 TRAPNOMÁG JAKUB KOUTSKÝ

15:50 DISKOTÉKA + SOUTĚŽ

16:00 VYSTOUPENÍ GYMNASTEK

A STREET DANCE Z DDM ALFA

16:15 TRAPNOMÁG JAKUB KOUTSKÝ

17:20 ZA SKŘÍTKY DO LESA

18:00 LOSOVÁNÍ O CENY A KONEC AKCE





V pondělí, dne 6. května 2024, se na venkovním multifunkčním sportovišti v Ohrazenicích uskutečnil pátý ročník národní soutěže **Sportovní den mládeže v Pardubicích 7** pro místní děti a žáky Základní školy Ohrazenice. Účastníci sportovního turnaje se v Ohrazenicích utkali v soutěžním

pětiboji, který byl složen z fotbalu, florbalu, házené, frisbee a tenisu. Celkem se na začátku sportovní akce sešlo 8 týmů, které soutěžily o nejuspěšnější družstvo turnaje.

Celkové vítězství si na turnaji v Pardubicích odnesl tým „FK Sršni“. Stříbrné umístění vybojoval tým „FK Perníkáři“ a bronzovou příčku obsadil tým „Vidláci“. Úspěšní finalisté postupového turnaje byli odměněni medailemi, upomínkovými diplomy a řadou dalších sponzorských cen. Hráči z Pardubic, kteří se umístili na předních pozicích, obdrželi také nominaci k účasti na Národním finále v Kladně, které se bude konat dne 1. prosince 2024 v tamní sportovní hale. Na Národním finále budou postupující finalisté reprezentovat zejména ZŠ Ohrazenice a Pardubice.

Sportovní den mládeže v Pardubicích 7 se konal za finanční podpory Statutárního města Pardubice, Městského obvodu Pardubice 7 a partnerů soutěže.

Mgr. Jan Váňa, www.tajv.cz

Jarní akce rosických hasičů



Sbor dobrovolných hasičů Rosice nad Labem poprvé uspořádal oslavu FILIPOJAKUBSKÉ NOCI – pálení čarodějnic. Samotnému zapálení ohně přecházel dětský karneval s tématem čarodějnice, čarodějové a podobné bytosti. Děti měly možnost soutěžit v disciplínách jako např. hod koštětem do dálky nebo slalomový let na čarodějnických koštětech. Všichni soutěžící byli odměněni drobnými cenami a zároveň se zúčastnili i vyhlášení nejhezčí čarodějnice.

Po skončení karnevalu došlo k zapálení hranice na které byla čarodějnice. Během celého odpoledne a večera si všichni zájemci mohli opéci buřty, pohovořit se známými nebo i neznámými návštěvníky obou akcí nebo jen tak koukat do ohně.

Tradiční hasičské závody „Studna Jiřího Kulicha“ se uskutečnily v sobotu 11. května. V letošním roce se těchto speciálních závodů zúčastnilo 9 družstev hasičů z našeho městského obvodu i blízkého okolí. Jako každý rok, to byl tvrdý a namáhavý boj, kdy soutěžící museli ukázat nejen dovednosti v ovládní hasičské techniky, ale i šikovnost v průběhu vložené soutěže. Vítězem celého závodu se stal nováček, který se těchto závodů účastnil poprvé a to hasič z Dolan.

Oslava Dne dětí musela být přesunuta do areálu sportoviště Březinka, protože na fotbalovém hřišti se konaly zápasy. Během obou předešlých akcí se počasí vydařilo na jedničku. To už, ale nejde říci o sobotním dopoledni, které celé propršelo a bylo to znát i na menší účasti dětí. I když byla účast nižší, soutěží ve skákání v pytlicích, střelbě z luku, hod na plechovky, ručkování na laně a mnoha dalších se zúčastnilo cca 40 dětí.

Touto cestou chci poděkovat MO Pardubice VII, starostovi našeho obvodu p. Rejdovi, firmám Ravos a Runcorn corp a všem hasičům našeho sboru, kteří se na zajištění a organizování všech akcí podíleli.

Další akce, které bude SDH Rosice n. L. pořádat:

září – Prakiáda

12. října – Gulášobraní na sportovišti Březinka

Za SDH Rosice n. L., starosta Vít Bohatý

DOLEŽAL AUTOSEAVS

DĚDEČKOVA VÝSTAVA

HISTORICKÝCH TRAKTORŮ, STROJŮ A STABILNÍCH MOTORŮ

10 h - 16 h

20. 7. 2024

Doubřavice u Pardubic

Srdcečně Vás zveme na devátý ročník výstavy!
Pokud vlastníte nějaký historický stroj, přijedte se s ním pochlubit právě k nám.

občerstvení zajištěno
tel.: 603 473 878

Sraz SVOBODA TRAKTOR KLUBU

Pardubice VII
Pardubický kraj

RAVENOL
SAG
SERVIS



Fotbalová sezona:

V červnu zakončili fotbalisté Rosic nad Labem další ročník v krajské soutěži, po šestadvaceti zápasech obsadili v 1. B třídě mužů konečně osmé místo. Ve stejné soutěži se představí i v příští sezoně, která začne o víkendů 10. - 11. srpna 2024. Děkujeme všem příznivcům za podporu v uplynulém ročníku a zveme je opět na rosické hřiště na další zápasy.

Mládež:

V právě skončené sezoně bojovali i mladí fotbalisté Rosic, kteří měli zastoupení ve čtyřech soutěžích okresu Pardubice. Nejlépe si vedli mladší



žáci, kteří obsadili v konkurenci čtyřadvaceti družstev konečné čtvrté místo.

Během června se na hřišti v Rosicích i za účasti domácích družstev uskutečnil turnaj v kategorii starší přípravy (U11). Vítězem se stal tým Holic, který převzal pohár z rukou Jana Rejdy, starosty Městského obvodu Pardubice 7 a Petra Kolína, předsedy TJ Sokol Rosice nad Labem. Na toto klání ještě navázal turnaj pro mladší přípravku (U9).

Další informace o rosickém fotbale na webu:

www.tjsokolrosice.sklub.cz

Lékárnička sbalená na cesty



Vybavení cestovní lékárničky závisí především na cílové destinaci, způsobu cestování, dostupnosti místní lékařské péče, věku a počtu cestovatelů a celkové hygienické úrovni dané lokality. Důležité je nezapomenout doma **léky, které pravidelně užíváte** – od těch byste si dovolenou brát neměli. Nejčastější zdravotní problémy, které vás mohou potkat na dovolené jsou teplota, bolest, zažívací obtíže, alergie, nachlazení, drobná poranění.

Na **teplotu a bolest** jsou ideální léčivé přípravky s obsahem např. ibuprofenu, paracetamolu, naproxenu (Ibalgin, Paralen, Iborex, Nalgesin).

Na **zažívací obtíže** charakteru průjmu bych doporučila dietu (chápu, že na dovolené se nechcete omezovat, ale dieta funguje nejlépe), důležitá je i rehydratace (slabý černý čaj, rehydratační roztok Ors), event. léky tlumící průjem v kombinaci s prebiotiky (Tasectan duo, Smecta go, živočišné uhlí). Na opačný problém, tedy zácpu, je relativně šetrným prostředkem např. Forlax. Na pálení žáhy je vhodné si přibalit neutralizační pastilky Tums nebo Rennie.

Při projevech **alergie** velmi záleží na obtížích, pokud jsou obtíže mírné např. při štípnutí hmyzem nebo vyrážka při alergii na sluníčko, tak je vhodné mít s sebou v lékárničce a použít antihistaminika (Cezera, Xados, Zyrtec), projevy na kůži potřit Fenistil gelem. Pokud je reakce větší je nutné vyhledat lékařskou pomoc.

Na **nachlazení** můžete použít do krku Tantum verde, do očí Ocuflysh, do nosu Nasivin, na vlhký kašel např. Mucosolvan, na suchý kašel naopak Levopront.

Na drobná **poranění**: dezinfekce, náplasti různých velikostí, obvazy, obinadlo. Hodit se může pinzeta na klíšťata.

Dále bych doporučila přibalit opalovací krém s vysokým SPF a repelent proti hmyzu.

V případech větších obtíží doporučuji vždy včas vyhledat lékařskou péči, samozřejmě je vhodné cestovní pojištění, které pokryje náklady na tuto péči.

Přejeme vám spoustu krásných zážitků na cestách, ideálně bez nutnosti řešení zdravotních problémů. Krásné léto!

Váš PraktikRosisce s.r.o.,
MUDr. Pavlína Čmedlová, MBA



PĚSTOUNSTVÍ
DÁVÁ DĚTEM RODINU

STAŇTE SE PĚSTOUNEM V PARDUBICKÉM KRAJI

Pěstounská péče má smysl! Pomáhá dětem, které nemohou zůstat ve vlastní rodině.

HLEDÁME NARUČ PRO DĚTI

www.krajprorodinu.cz

VŠE PRO VAŠE GRILOVÁNÍ NAJDETE V GLOBUSU



www.globus.cz

- maso a uzenářské výrobky z Řeznictví Globus
- křupavé pečivo od pekařů z Globusu
- čerstvé ryby, sýry, zelenina
- koření, dresingy, omáčky
- alko a nealko nápoje
- grily a příslušenství



VYBERTE SI
ZE ŠIROKÉHO
SORTIMENTU



VŠECHNO ŽELEZO STARÝ DO KOVOŠROTU JARÝ

JARÝ s.r.o. KOVOŠROT - DEMOLICE
EKOLOGICKÁ LIKVIDACE AUTOVRAKŮ

www.jary.cz tel.: 466 400 135

AWOS® Vývoj a výroba
průmyslové elektroniky

Hledáme nové kolegy

Jsmo kvalitní český výrobce v oboru průmyslové elektroniky v Pardubicích. Pracujeme s nejnovějšími technologiemi v moderním a čistém prostředí a nabízíme celou řadu pracovních příležitostí.

Poskytneme Vám

stabilní práci v příjemném prostředí, závodní stravování s příspěvkem, možnost dalšího vzdělávání, vánoční dovolenou navíc, firemní pracovní oblečení, možnost účastnit se kulturních a sportovních akcí.



AWOS s. r. o.
Výzkumná 79
533 51



Přivítáme učenlivé, pečlivé a zručné zájemce o zaměstnání. Budeme rádi, když nám pošlete životopis, abychom Vám mohli nabídnout osobní schůzku.

Pro více informací nás kontaktujte:

kariera@awos.cz
Tel. +420 466 009 620
www.awos.cz/kariera

ÚČINNÁ DIETA, KetoDiet KTERÁ CHUTNÁ

Ta modrá je dobrá

www.ketodiet.cz



Domy 5+kk se zahradou v Pardubicích

www.zelenedoubravice.cz

Podrobnosti k financování v RK Bidli
☎ 776 654 372



RD RÝMAŘOV



ZPRAVODAJ

Periodický tisk územního samosprávného celku Městského obvodu Pardubice VII.

ZPRAVODAJ Městského obvodu Pardubice VII č. 2/2024, vychází 19. 6. 2024. Místo vydání Městský obvod Pardubice VII, ul. Gen. Svobody 198, Pardubice, IČO 00274046, e-mail: urad@pardubice7.cz, tel.: 466 798 332. Sestavila Ing. Marcela Krutilová. Tisk fronte tiskárny s. r. o., Sezemice. Číslo registrace MK ČR E 11514, vychází 4x ročně v nákladu 3000 kusů. Na zveřejnění příspěvku nevzniká právní nárok, redakce si vyhrazuje právo na úpravu nebo zkrácení textu bez konzultace s autory. Příspěvky nemusí vyjadřovat názor redakce, rukopisy ani fotografie se nevrací. Uzávěrka příspěvků příštího čísla: 30. 8. 2024 (změna termínu vyhrazena), příspěvky: max. 40 řádků.