



# EFI NEWS

EFI NEWSPAPERS 04 | 2023 | DUBEN

WWW.E-FINANCE.EU

## EFI Hostinec Osmec - RETRO TÝDEN

Rádi bychom vás pozvali na naši dubnovou akci „gastronomický retro týden“ v EFI Hostinci Osmec. V týdnu od 17.4.2023 do 23.4.2023 budete mít možnost ochutnat typická jídla z konce 20. století a zavzpomínat si tak na gastronomické tradice našich rodičů. Pro starší generaci to bude příjemný návrat do mládí. Mladší generace bude moci srovnat dnešní jídla s pokrmy, na kterých vyrůstali jejich rodiče.

Vítány jsou všechny generace. Přijďte! Bude to kulinářský zážitek. Těšíme se na vaši návštěvu.



### 1. 4. - APRÍL

Prvního dubna rádi vymýšlíme nejruznější žertíky i zlomyslnosti, protože chceme své přátele pobavit či pozlobit.

Tento den můžeme věnovat i dobrému tréninku obezřetnosti. Berte první duben jako připomenutí, že se nedá všemu věřit a že člověk musí být ostražitý. Pohybujeme se v informačním světě, kde na nás ze všech stran útočí falešné zprávy, nebezpečný phishing, dezinformace a spam.

**Jak vyprankovat/vystřelit si z kolegy v práci či kamaráda?**

Nefunkční myš k počítači – spodní stranu myši zakryjte například papírem a šikově přelepte izolepou. Váš kamarád bude myši jezdit a ona nebude reagovat. Na papírek můžete doplnit i nějaký vzkaz, třeba APRÍL.

## RETRO TÝDEN

17-23.4.2023

### POLÉVKA

|                    |      |
|--------------------|------|
| PÍSMENKOVÁ POLÉVKA | 85,- |
|--------------------|------|

### HLAVNÍ JÍDLA

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| KUŘECÍ PRSA S BROSKVÍ A SÝREM | 195,- |
| KATŮV ŠLEH V BRAMBORÁKU       | 195,- |
| CMUNDA PO KAPLICKU            | 195,- |
| SMAŽENÁ SÝROVÁ JEHLA          | 195,- |

### PŘÍLOHY

|                              |      |
|------------------------------|------|
| AMERICKÉ BRAMBORY S ČESNEKEM | 60,- |
| AMERICKÉ BRAMBORY S NIVOU    | 60,- |
| HRANOLKY                     | 60,- |
| KROKETY                      | 60,- |
| VAŘENÉ BRAMBORY S PETRŽELKOU | 60,- |

### DEZERT

|                                                      |       |
|------------------------------------------------------|-------|
| HORKÁ LÁSKA<br>horké maliny se zmrzlinou a šlehačkou | 105,- |
|------------------------------------------------------|-------|

**REZERVACE MÍST:** +420 515 557 515 | info@efihostinec.cz  
EFI Hostinec, nám. 28. října 23, Brno | www.efihostinec.cz



info@efihostinec.cz

tel.: 515 557 515

www.efihostinec.cz

# SVÁTKY JARA - kouzlo Velikonoc

Moderní doba vnímá Velikonoce jako svátky probouzení se jara. Jde ale o pohyblivý svátek, který připadá na první neděli po prvním jarním úplňku. Tedy po úplňku, který přichází po 21. březnu. Tato doba je symbolem nového života. Pro křesťany představuje největší svátek v roce. Velikonoční týden je dobou, kdy věnujeme náš čas především rodině a přátelům. Muži pletou pomlázky z čerstvého proutí, aby ženy, které budou náležitě vyšlehány, zůstaly mladé a krásné. Na oplátku ženy zdobí kraslice a pečou velikonočního beránka. Ke zdobení vajec se dříve používaly hlavně rostlinné barvy (slupky z cibule, červená řepa, kopřivy, špenát) a nejrůznější techniky (zdobení slámou, voskem, vyškrabáváním, leptáním, atd.).

Vše se chystá na Velikonoční pondělí, kdy muži vyrazí na koledu s barevnými pentlemi na pomlázkách. Přivítají je úsměvy, občerstvení, a především malovaná vajíčka.

V mnoha zemích se o vajíčka nekoleduje. Děti je hledají v domech, zahradách a okolí, kam je uschoval zajíček. Tato tradice pochází z pověsti o bohyni Ostaře, která měla na starosti příchod jara. Jednou ale probudila jaro o něco později a na zemi našla zmrzlého ptáčka. Sice ho uzdravila, ale protože měl poraněná křídla, nemohl létat. Bohyně proměnila malého ptáčka ve hbitého zajíce

a jako vzpomínku na dřívější podobu mu nechala schopnost snášet vajíčka.

Dnes se mnoho velikonočních zvyků nedodrží a většina lidí je ani nezná, což je škoda. Mají však své kouzlo, tak si je užijte.



EFI REALITY

## EFI Rezidence Holzova 28 – hledáte dlouhodobé ubytování?



V novostavbě bytového domu v Brně Líšni na ulici Holzova nabízíme možnost pronájmu celkem osmi bytových jednotek. Je zde šest jednopokojových bytů s kuchyňským koutem o celkové ploše 30 m<sup>2</sup> až 42 m<sup>2</sup> a dva byty třípokojové s kuchyňským koutem o celkové ploše 85 m<sup>2</sup> a 152 m<sup>2</sup> včetně prostorné venkovní terasy.

Nájemní byty jsou kompletně vybaveny nábytkem i ostatním příslušenstvím domácnosti. Ke každému bytu je možné si dále pronajmout garáž, která se nachází v suterénu bytového domu s vjezdem ze dvora.

Všechny byty jsou vybaveny Smart systémem pro řízení

chytré domácnosti zn. SIEMENS ovládajícím klimati-zační jednotky pro chlazení, topení a také stínění oken s elektricky ovládanými předokenními žaluziemi. Každý byt má samostatný plynový kondenzační kotel zn. Baxi pro topení i ohřev vody. Většina bytů má vlastní balkon, nebo lodžii a nabízí pěkný výhled na Brno.

Pokud tedy hledáte cenově dostupný a zároveň luxusní pronájem, neváhejte nás kontaktovat a společně vybereme to pravé bydlení pro Vás. Rychle a bez zbytečných starostí!



skaroupka@e-finance.eu  
tel.: +420 602 523 215  
www.najem-brno.cz

## Snídaně v novém kabátku v EFI SPA Hotelu \*\*\*\* Superior & Pivovar

Naše snídaně se převlékly do nového kabátu! Co to znamená? Především změnu servisu, připravili jsme pro Vás ještě lepší snídaňový zážitek.

Co všechno se změnilo? Nejprve jsme pro Vás pořídili nové nádobí – bambusové misky, které nejen skvěle vypadají, ale jsou také ekologické a šetrné k přírodě.

Dále jsme rozšířili nabídku zdravého jídla. Najdete u nás různé druhy müsli, granoly, semínek, oříšků a dalších dobrot, které jsou chutné i zdravé. Pro ty, kteří müsli a kaším neholdují, nabízíme čerstvé pečivo a croissanty, které skvěle doplní Vaši snídani.

Na závěr nemůžeme opomenout naši novou nabídku domácího jogurtu. Jogurt je skvělým zdrojem živin a prospívá celému organismu. U nás si navíc můžete vybrat z několika příchutí, takže si jistě vyberete tu, kterou máte nejradši.

Doufáme, že naše nová snídaně Vás nadchne a že si ji budete užívat každé ráno. Těšíme se na Vaši návštěvu a přejeme Vám příjemný pobyt v našem hotelu!



**náměstí 28.října 1903/23, brno**  
**recepce@efispahotel.cz**  
**tel.: 515 557 500**  
**www.efispahotel.cz**



## Snídaně v eFi Palace Hotelu \*\*\*



eFi Palace Hotel\*\*\* rozhodně nezaostává a chce pro své hosty také to nejlepší. Připravili jsme si pro Vás snídaňovou novinku v podobě odšťavňovače, pomocí kterého si můžete udělat FRESH džus podle své chuti. Stačí si vybrat své oblíbené ingredience – ovoce nebo zeleninu, dát je do odšťavňovače a vychutnáte si svůj vlastní fresh džus. A to vše během několika minut.

Věříme, že tuto novinku na snídaních oceníte a že u nás nastartujete den svěží vitamínovou bombou.

Těšíme se na Vaši návštěvu a přejeme Vám příjemný pobyt v našem hotelu!



**Bratislavská 234/52, Brno**  
**rezervace@efihotel.cz**  
**tel.: 515 555 500**  
**www.efihotel.cz**



# Kongresové centrum Brno

**Naše EFI Kongresové centrum Brno nabízí několik reprezentativních prostor k pronájmu v Brně a blízkém okolí, které jsou vhodné jak pro kongres, konferenci, školení, business snídani, oběd či večeři s kapacitou od 10 do 1 155 osob. Nabízíme také ubytování v centru Brna s parkováním v našich EFI Hotelích s kapacitou až 320 osob.**

V centru Brna si u nás můžete pronajmout následující konferenční a školicí prostory:

- kongresové centrum až pro 80 osob, restauraci a salonek v rámci eFi Palace Hotelu \*\*\*, Bratislavská ulice, Brno, s parkováním přímo v hotelu
- club, restauraci, Mozartův sál, Divadelní sál, Komorní sál, prostor foyer nebo celé divadlo až pro 350 osob v divadle Reduta, Zelný trh, Brno,
- divadelní sál, prostor foyer, ředitelský salonek nebo přímátorský salonek až pro 1 155 osob v rámci Janáčkova divadla, Rooseveltova, Brno
- pro business snídani, oběd nebo večeři můžete využít

naše restaurace v EFI SPA Hotelu, eFi Palace Hotelu a divadle Reduta

Nabízíme Vám také unikátní konferenční prostory s ubytováním na našem Zámku Račice, jehož historie sahá až do 14. století. Na Zámek Račice v Račicích-Pístovicích se dostanete z centra Brna autem za 30 minut.

Pronájem konferenčních prostor rádi doplníme nabídkou cateringu dle Vašich preferencí, ubytováním v eFi Palace Hotelu\*\*\* s kapacitou až 221 lůžek, jehož součástí je kongresové centrum a restaurace se salonkem, nebo v EFI SPA Hotelu\*\*\*\* Superior & Pivovar s kapacitou až 96 lůžek, který je od kongresového hotelu vzdálen pouhých 800 metrů.

Catering pro kongresy, konference či školení zajišťují profesionální kuchaři z EFI SPA Hotelu\*\*\*\* Superior & Pivovar.



## EFI PALACE HOTEL \*\*\*

Bratislavská 234/52, Brno



➤ rezervace@efihotel.cz  
tel.: 515 555 500  
www.efihotel.cz

➤ info@zamekracice.cz  
tel.: 515 555 549  
www.zamekracice.cz



## ZÁMEK RAČICE

Račice-Pístovice (30 min. od Brna)



## DIVADLO REDUTA

Zelný trh 313/4, Brno



➤ zelnak@efihostinec.cz  
tel.: 601 150 000  
www.efihostinec.cz/zelnak/



## EFI SPA HOTEL \*\*\*\*

### SUPERIOR & PIVOVAR

nám. 28. října 1903/23, Brno

➤ rezervace@efispahotel.cz  
tel.: 515 557 500  
www.efispahotel.cz



# Sládci EFI Pivovaru myslí na Vaše chutě, proto pro Vás připravili několik druhů piva. Přijďte ochutnat tyto speciály:

- **EFI Irish Stout** - EFI Irish Stout je ušlechtilé hořká a neproniknutelně černá irská klasika. Jedná se o **sytě černé hořké pivo vhodné k celovečernímu popíjení**, a je poutivě chmeleno ceněnou britskou odrůdou Challenger. (IBU: 30 EPM: 11 % hm. Alk. 4,6 % obj.)

- **American IPA** – EFI American IPA je oblíbené zaoceánské pivo **plné aromatického chmele**. Pořádně hořký a chuťově plný silák vyniká **výrazným květinovým aroma** díky použitým chmelovým odrůdám Amarillo a Azacca. (IBU: 50 EPM: 14 % hm. Alk. 6 % obj.)

- **EFI Pšenice** – Právě pro Vás stáčíme a již je k mání naše lahodná EFI Pšenice. Jedná se o **velmi světlé pivo**, s vysokým obsahem pšeničného sladu a s typickým **aroma po banánech a hřebíčku**. Pro naši EFI Pšenicu jsme použili **50 % pšeničného sladu**, který byl přivezen přímo z německé sladovny, a chmel Hallertau, který je rovněž typickou německou odrůdou. (IBU: 15 EPM: 11 % hm. Alk. 4,9 % obj.)

Protože doba jde pořád dál a náš EFI Pivovar jde s dobou, na léto připravujeme další **dva speciály**. Zatím testujeme jejich chutě a víc prozrazovat nebudeme. Ale pokud jste zvědaví, přijďte k nám na exkurzi nebo nás sledujte na sociálních sítích.

## S jarem k Vám letí nejen pivo, ale i limo z EFI

Náš řemeslný EFI Pivovar uvádí novinku, kterou jsou naše vlastní řemeslné limonády!

**EFI Beær Lemonade si můžete vychutnat v těchto příchutích:**

- Brown Cola
- Black Cola
- Black Cola Zero
- Pink Raspberry
- White Flower
- Energy
- Pure Water
- Bubble Water

K dostání jsou v 0,33l ve skleněných lahvích, v 0,5l nebo v 1,5l v PET lahvích (různé příchutě v různých objemech) v našich EFI Hostincích (EFI Hostinec Osmec, EFI Hostinec Zelňák, EFI Hostinec Stará Tkalcovna) nebo na našem eFiShop.cz. K ochutnání budou brzy i v našich hotelích, EFI SPA Hotelu a eFi Palace Hotelu v centru Brna. Co nevidět Vás taky osvěží i na letních akcích, kde bude náš EFI FOOD truck nebo v okénku na Zámku Račice. Pro ty, kteří spěchají, je naše aktuální jarní nabídka k dostání i v naší čerpací stanici EFI OIL v Prušánkách u Brna.

Věříme, že Vám naše EFI Pivo i EFI Limo bude chutnat stejně lahodně jako nám.



info@efipivovar.cz

tel.: 515 557 515

www.efipivovar.cz

## Medvědí česnek

Medvědí česnek je jedna z nejzajímavějších bylin, kterou lze najít i v okolí Brna, a je jednou z nejvíce ceněných bylin v celé Evropě. Tato rostlina má charakteristické ostré česnekové aroma a výborně se hodí do mnoha pokrmů.



Z jarních divokých bylin patří v naší oblasti k nejoblíbenějším. Jde o aro-

matickou a chutnou bylinu, která je lehce dostupná a velice zdravá. Doporučuje se v jarních očistných kúrách, protože snižuje krevní tlak a podporuje trávení. Obsahuje vitamíny A, C, dále vápník, fosfor, draslík a měď.

Sběr medvědího česneku v březnu a dubnu se může stát relaxací i zábavou. Jedlé jsou nejen listy podobné listům tulipánů, ale i cibulky. Jakmile se však objeví květy, listy už nemají „medvědí“ sílu. Jejich účinnost je menší.

Abyste maximálně vytěžili zdraví prospěšné látky, pak berte listy medvědího česneku jako sezonní záležitost a konzumujte je co nejčerstvěji. Můžete je přidat do pomazánek, polévek, omáček a příloh. Klasické pesto se sice připravuje z bazalky, ale vyplatí se použít i listy medvědího česneku. Prodloužíte si tak čas, kdy si na něm můžete pochutnávat co nejdéle. Čerstvé listy vydrží několik dní ve sklenici

s vodou, nebo v lednici zabalené do vlhkého ubrousku. Můžete je i nasekat a zamrazit.

Na jednoduché pesto Vám stačí: dvě hrsti listů této bylinky a 1 del olivového oleje, případně hrst opražených vlašských ořechů a špetka soli. Vše rozmixujte. Do hotového pesta můžete přidat nastrohaný parmezán.

### Kde tento zázrak najít?

Medvědí česnek rád roste na svazích v lesích Palackého vrchu nebo v okolí Lesné. I když u nás není na seznamu chráněných rostlin, jeho sběr je v chráněných oblastech zakázán.

Určitě si ho nenechte ujít a zkuste ho přidat do svých oblíbených jídel. Vaše tělo Vám určitě poděkuje, když si domů přinesete košík s vlastní natrhanou zásobou medvědího česneku!

## Polévka z medvědího česneku

### INGREDIENCE:

- 1 ks cibule (může být i červená)
- 2 ks středně velkých brambor
- 4 lžíce másla
- sůl dle chuti
- 200 g medvědího česneku
- 1,2 l vody
- 8 lžic hladké mouky
- 1/2 kelímku smetany ke šlehání

### POSTUP:

- Do hrnce dáme máslo, na kostičky nakrájenou cibuli a mouku. Za stálého míchání restujeme asi 7-10 minut. Připravíme klasickou jíšku.
- Poté přidáme vodu, brambory nakrájené na kostky, sůl dle chuti (nejlépe tak lžičku) a na menší kusy pokrájený medvědí česnek. Vaříme, dokud nejsou brambory měkké.
- Až brambory změkknou, celou směs rozmixujeme do hladka. Přidáme 1/2 kelímku smetany a zamícháme.

Podáváme s opečeným chlebem nebo s toustovým chlebem. :) **Dobrou chuť.**



# Jidáš

Podle tradice se jidáše potírají medem a jedí se na Zelený čtvrtek dopoledne, lépe ráno, ještě lépe před východem slunce. Má to zajistit nejen pevné zdraví, ale i ochranu před nebezpečím typu uštknutí hadem a píchnutí vosou. Vyzkoušejte tuto dobrotu třeba na snídani.

## INGREDIENCE: na dva plechy

500 g hladké mouky, 80 g cukru krupice  
70 g másla (nerozpuštěného, pokojové teploty)  
2 žloutky  
300 ml smetany na vaření  
25 g droždí, 4g soli  
špetka strouhaného muškátového květu  
kůra ze 1/4 citronu

**Na potření:** 1 vejce, 2 lžíce medu, 1 lžíce másla



## POSTUP:

- Droždí a lžičku cukru společně v menší misce rozmačkejte vidličkou a pak rozmíchejte na kaši. Zalijte 100 ml vlažné smetany, přimíchejte lžící mouky a nechte chvíli vzejít kvásek. Pokud po 10-15 minutách nevidíte žádnou aktivitu, začněte znovu s novým droždím.
- Všechny ostatní suroviny odměřte do mísy. Máslo i žloutky by měly mít pokojovou teplotu, zbytek smetany použijte vlažný, usnadníte tím kynutí. Přilijte kvásek a promíchejte a zpracujte dohromady na hebké, vcelku nelepivé těsto. Potom hněťte aspoň 5-10 minut, až bude těsto hladké a pružné jako plastelína.
- Propracované těsto zformujte do koule, uložte do mísy, zakryjte folií a nechte zhruba hodinu kynout, až nabude dvojnásobného objemu. Poté těsto vyklopte, prohněťte, vyžehňte z něj vzduch a rozdělte na 24 stejných dílků.
- Z každého dílu vyválejte váleček dlouhý kolem 20-25 cm a tenký jako malíček. Stočte do uzlíků a kladte na plech vyložený papírem na pečení.
- Smotané uzlíky potřete vejcem rozšlehaným s 2 lžicemi vody a nechte ještě 20 minut trochu vykynout. Troubu zatím přehřejte na 190 stupňů.
- Vykynuté uzlíky znovu potřete vejcem a vložte do trouby. Pečte 15 minut, až podstatně nabudou, zezlátnou a zpevní.
- Med ohřejte, až bude horký. Odstavte, vhoďte do něj máslo nakrájené na kostičky a míchejte, dokud se nerozpustí. Vznikne hustá medová omáčka, kterou pak potřete upečené jidášky ihned po vyndání z trouby. Potřené pečivo nechte chvíli chladnout na plechu, pak ale přesuňte na mřížku.

# Velikonoční mazanec od šéfkuchaře Jana Malinky

## INGREDIENCE:

500 g hladké mouky a 500 g polohrubé mouky  
240 g másla, 100 g rozinek  
200 g cukru moučka  
1 vanilkový cukr, 2 kostky droždí  
4 žloutky, 1 celé vejce  
0,5 l mléka, 20 g soli  
na špičku nože mletého muškátového oříšku  
na špičku nože rozemletého anýzu  
1 vejce na pomazání  
100 g nasekaných mandlí nebo ořechů na posypání



## POSTUP:

- Nejdříve připravíme tradiční kvásek. Vše ostatní dám do mísy (šlehač s metlami na zadělání) a vypracuji těsto.
- Nechám kynout 3 hodiny.
- Těsto přenesu na plech a vytvaruji do tvaru mazance.
- Nakonec nechám kynout ještě asi půl hodiny, pak potřu vejcem, posypu ořechy.
- Peču na 180°C přikryté alobalem asi 40 minut, pak alobal sundám a nechám dopéct.

Recept i dávkování je speciální pro náš EFI Hostinec Osmec, kde ho o Velikonocích můžete ochutnat na snídaních. Pokud si ho chcete vychutnat doma a nemáte 4 hladové krky, podělte dávky na polovinu.

# SEZÓNA 2023 SE BLÍŽÍ, s ní i NOVÉ APARTMÁNY a společenské prostory!



**Zámek Račice**  
www.zamekracice.cz

Letošní sezóna 2023 nabídne návštěvníkům hned několik novinek. Hlavní budova Zámku Račice bude procházet rekonstrukcí, takže ubytování přímo v hlavní budově letos možné nebude. Nicméně oba prohlídkové okruhy budou v provozu a naši průvodci se na Vás již těší!

V Předzámčí bude před létem dokončena rekonstrukce Konírny, která bude sloužit jako ideální prostor pro konferenční, teambuildingy, ale i oslavy či svatby.

Podzámčí letos poprvé pomyslně otevře svoje „zámky“ a nabídne tak 11 plně vybavených apartmánů, každý pro 2-4 osoby. Součástí Podzámčí bude i společenská místnost s kuchyní, krbem, výčepem, dále pak sauna s odpočívárnou a venkovní bazén s terasami pro dokonalý odpočinek. Celý tým Zámku Račice se na Vás těší.

## Proč zámek Račice navštívit?



Zámek Račice je jedním z nejkrásnějších zámků v České republice a nabízí návštěvníkům mnoho možností pro zábavu, relaxaci a poznání kulturního dědictví regionu.

Tento zámek se nachází v blízkosti města Račice -Píšťovice a jeho historie sahá až do 15. století.



### Ubytování na zámku i v podzámčí

Ubytování na zámku v luxusně vybavených pokojích, které budou po rekonstrukci úplně nové.



### Prohlídka zámeckých interiérů

Jedním z hlavních důvodů návštěvy Zámku Račice je jeho krásná architektura a unikátní zámecké interiéry. Na letošní léto jsme dosavadní prohlídkový okruh „Piano nobile“ rozšířili o edukační panely s vizualizacemi zámku, kde uvidíte, jak vypadal v historických obdobích, kdy majitelé zásadně měnili jeho vzhled. Máme pro Vás i animované překvapení a další zajímavosti z historie.



### Okolí a areál zámku

Zámecký areál, jehož historie sahá až do 13. století, je skvělým výchozím místem pro cyklovýlety i pěší vycházky v oblasti Dražanské vrchoviny v těsném sousedství Moravského krasu. Tipů na výlety je zde spousta. Proto neváhejte a navštivte Zámek Račice kdykoliv.



info@zamekracice.cz

tel.: 515 555 549

www.zamekracice.cz



# Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

PROPAGAČNÍ SDĚLENÍ

## Proč e-Finance, a. s.?



**1,2 miliardy Kč**

je hodnota komerčních a bytových nemovitostí ve vlastnictví koncernu e-Finance, a.s.

**181 milionů Kč**

jž vyplatil koncern e-Finance, a.s. na úrocích plynoucích z dluhopisů určených veřejnosti

**22 let**

Koncern e-Finance, a.s. byl založen v roce 2001 a již 22 let investuje v ČR do nemovitostních projektů

**až 10% ročně**

je nadstandardní zhodnocení z dluhopisů pro veřejnost

Bližší informace o nemovitostním portfoliu e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách [www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu) v záložce **Pro Investory**

## Dluhopisy e-Finance určené pro veřejnost - investice od 50 000 Kč



### Dluhopisový program e-Finance

Skupina e-Finance, a. s. vydává dluhopisy určené pro občany a firmy v rámci dluhopisového programu e-Finance CZ.

### Úrokový výnos z dluhopisů

Dluhopisy nesou zhodnocení, které je vždy určeno v prospektu dluhopisů, který je každoročně schvalován Českou národní bankou a konečných podmínkách pro danou emisi dluhopisů. Česká národní banka schvaluje tento prospekt pouze z hlediska toho, že splňuje normy týkající se úplnosti, srozumitelnosti a soudržnosti, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Toto schválení by se nemělo chápat jako potvrzení kvality cenných papírů, které jsou předmětem tohoto prospektu.

Zhodnocení může být dáno pohyblivou nebo pevnou sazbou. V současnosti e-Finance nabízí dluhopisy **se sazbou pohyblivou ve výši inflace+1%** u tzv. protiinflačních dluhopisů a **nebo s pevnou sazbou od 7% do 10%** podle délky investice, která je od jednoho do čtyř let. Pohyblivá sazba je odvozena od změny bazického indexu spotřebitelských cen tzn. o inflaci. Pevná sazba je fixována ve stejné výši pro všechna výnosová období nebo je určena konkrétní sazba pro každé výnosové období. **Úrok bude majiteli dluhopisu vyplácen vždy jedenkrát ročně.**

### Splacení dluhopisu

Dluhopisy jsou obvykle dvou až čtyřleté, přičemž držitel dluhopisu je oprávněn požádat o mimořádný odkup s dvouměsíční výpovědní dobou.

### JEDNOLETÉ ZAJIŠTĚNÉ DLUHOPISY

roční výnos

**9%**

Roční dluhopisy s výnosem 9%. Dluhopisy jsou zajištěné zástavním právem na celém exkluzivním areálu Zámku Račice-Pístovice čítající pozemky o výměře přes 50 000 m<sup>2</sup>, nemovitosti a samotný zámek.

### ČTYŘLETÉ PROTIINFLAČNÍ DLUHOPISY

roční výnos

**Inflace +1%**

Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem ve výši roční inflace plus 1%. Prostředky jsou investovány do stávajících nemovitostí generující pravidelné výnosy z nájmu a ubytování.

**Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.**



[www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu)



[info@e-finance.eu](mailto:info@e-finance.eu)



+420 515 555 555



Bratislavská 52, Brno

## Tříleté dluhopisy s vysokým výnosem až 10%



**10 %**  
roční výnos

10% první rok, 8% druhý rok, 6% třetí rok

Uvedený úrok je fixovaný po celé období a jeho výše se nemění bez ohledu na případný pokles bankovních úrokových sazeb, které podle předpokladu odborné veřejnosti začnou klesat již ve 2. pololetí tohoto roku

- roční úrok 10 % za první výnosové období (1.3.2023 až 31.3.2024)
- roční úrok 8 % za druhé výnosové období (1.4.2024 až 31.3.2025)
- roční úrok 6 % za třetí výnosové období (1.4.2025 až 31.3.2026)
- úrok je vyplácen každý rok
- dluhopis je možno předčasně splatit na konci výnosového období
- emitentem dluhopisu je obchodní korporace e-Finance CZ, a.s.
- informace na tel 515 555 555 nebo emailem [info@e-finance.eu](mailto:info@e-finance.eu)

# eFi Trenér radí, jak zhubnout do plavek!

## Jak efektivně, a hlavně zdravě zhubnout? Co radí eFi Trenér?

**1.** Záleží na situaci, v jaké se nacházíte. Určitě doporučuji konzultaci buď s trenérem nebo výživovým specialistou, neboť jednou z hlavních změn by měly být návyky stravování a přiblížení se k vyvážené stravě. Je potřeba komplexní řešení, vyvážit stravu s ohledem na bílkoviny, tuky, sacharidy a taky se zaměřit přesně na to, čeho chcete dosáhnout.

## Čeho se ve stravě vyvarovat?

Potravin, které mají nízkou výživovou hodnotu (máme pocit plnosti, ale tělu nedodají žádné živiny). Je důležité se zaměřit na kvalitní a vyváženou stravu. Omezit průmyslově zpracované výrobky a fastfood.

## Lze zdravě zhubnout bez cvičení?

**3.** Správnou stravou lze zredukovat hmotnost, a dokonce i velkou obezitu, ale bez pohybu bude Váš cíl těžko dosažitelný. Pohyb a cvičení jsou důležité pro budování svalů, nastartování metabolismu a správného držení těla. Teoreticky to bez pohybu jde, ale jen v některých případech.

## Jak vytrvat? Co tobě pomáhá k motivaci?

Důležité je nespadat do stereotypu, ani tělo si nesmí zvyknout na stejný pohyb, jinak cvičení není tak efektivní. Například zlepšení času při běhu o pár vteřin. Ve fitness zvýšením počtu opakování cviků nebo zvýšením hmotnosti závaží u stejného cviku. Důležité jsou malé krůčky, krátkodobé cíle, pomocí kterých dosáhneme těch velkých.

## Potřebuji zhubnout jen v bocích (bříško, zadek...). Dá se zhubnout pouze v konkrétních partiích?

**5.** Je to dáno geneticky. Při hubnutí se nevyhneme tomu, že hubne celé tělo, a tedy zhubneme všude. Nejtěžší jsou právě tyto problémové partie, hlavně v oblasti spodního břicha.

## Co je pro hubnutí lepší? Jíst víc ráno, nebo večer?

Všeobecně je známo, že pro hubnutí musíš mít mírný kalorický deficit. Přibližně musíš přijmout o 150 kcal méně, než je tvůj denní příjem. Ale každý člověk je individuální, někdo jí radši více frekvenčně – až 6krát denně. Někomu i s jeho denním programem lépe vyhovuje méně jídla. Má méně času, proto jí větší porce 3krát denně.

## Máme vynechat přílohy v hubnoucím režimu, abychom dosáhli lepšího efektu?

Určitě ne, přílohy jsou nedílnou součástí stravování sportovce. Sportovci bez nedostatku kvalitních sacharidů v podobě brambor, rýže, batátů, těstovin rádně fungovat nedokáží.

## Dá se stejně efektivně cvičit doma, nebo je nutné chodit do posilovny?

**8.** Posilovna, jako třeba ta naše, je efektivnější. Čeká na Vás více sportovního vybavení, pomocí kterého procvičíte více cviků na partii a zefektivníte tím celý trénink.

## Proč mám jíst celozrnné pečivo, když neobsahuje méně kalorií než pečivo běžné?

Celozrnné pečivo musí být opravdu celozrnné, pak tělo benefituje z tuků semínek, které obsahuje. Ale pokud je to jen obarvená pšenice, není to tak kvalitní. Je tedy nutno tyto druhy rozlišovat.

## Jak dlouho působíš jako trenér a s jakými problémy se nejčastěji setkáváš?

**10.** Už 10 let se věnuji zdravotním problémům v rámci fitness. Má specializace je zdravotní cvičení. Největší problémy jsou bolesti zad, případně rekonvalescence sportovních zranění. Na vlastní kůži jsem prodělal spoustu zranění v rámci sportovní kariéry, dokáží se proto vcítit do kůže sportovců. Snažím se jim, ale i běžným administrativním pracovníkům pomoci v jejich úzkých. Pomocí speciálních technik a masáží dokáží odblokovat i ztuhlou páteř.

## Jak se tváříš na různé spalovače a nakopávače?

Jako doplněk ke cvičení to není nic špatného. V případě únavy pomohou donutit tělo k lepšímu výkonu. Trénink je tak efektivnější a lepší. Poznate to i na zahřívání těla.

## Jaký máš názor na krabičkovou dietu, keto dietu?

**12.** Keto dieta se pro cvičící lidi nedoporučuje a ani není zdravá, protože se u ní omezuje veškerý přísun sacharidů, které jsou důležité pro náš organismus.

## Proč si myslíš, že by si lidé měli platit trenéra?

I já jsem si několik let platil trenéra během své sportovní kariéry. Poradí se stravou, upozorní na zdravé návyky. Nováčky naučí, jak správně pracovat se svým tělem při cvičení. U pokročilých pomůže se zlepšením výkonů a posunutím hranic. Dokáže zpestřit trénink novými cviky, vyburcuje k lepším výkonům a motivaci.

# Výše limitů u pojištění odpovědnosti

Občanská odpovědnost a povinné ručení (správně pojištění odpovědnosti z provozu vozidla) jsou dva druhy pojištění odpovědnosti, které slouží k ochraně majetku a zdraví třetích osob. Zatímco minimální limit pro povinné ručení je stanoven zákonem na 35 milionů korun, u občanské odpovědnosti tento limit není pevně stanoven. V tomto článku srovnáváme, zda jsou uvedené limity dostatečně vysoké, aby kryly náklady spojené zejména s vážnými zraněními a ztrátou lidského života, které v případě nehody mohou nastat.

V České republice je hodnota zmařeného lidského života stanovena na 400násobek průměrné měsíční mzdy. V roce 2022 činila průměrná mzda asi 40.000 Kč. Bavíme se tedy o možné náhradě ve výši okolo 16 milionů při fatálních zdravotních následcích způsobených jednomu člověku.

## VÝŠE LIMITŮ U POJIŠTĚNÍ ODPOVĚDNOSTI

POJISTENI.COM  
jednoduše po internetu



Limity povinného ručení pojišťovny obvykle nabízí ve stejné výši pro škodu na zdraví i na majetku – typicky tedy 35/35 mil., 70/70 mil., 100/100 mil. apod. Mohlo by se tedy zdát, že nejnižší zákonný limit 35 milionů na náhradu škody na zdraví zdaleka není dostatečný, neboť při větší dopravní nehodě by součet škod na zdraví mohl tuto hranici snadno přesáhnout. V uvedeném vyjádření se ale limit pojistné ochrany počítá na **každého** zraněného nebo usmrčeného, zatímco v případě majetkové škody se vztahuje na **všechny** poškozené. Uvážíme-li tedy rozsah majetkových škod většiny dopravních nehod, zjistíme, že v 90 % případů by způsobenou škodu na životě i majetku velmi pravděpodobně dokázal pokrýt i nejnižší zákonný limit.

Poněkud odlišnou situaci nalezneme při pojištění běžné občanské odpovědnosti. V první řadě toto pojištění není povinné, proto se s ním ani nepojí žádný minimální limit. Mnoho lidí má toto pojištění sjednáno jako součást pojištění majetku (domu nebo bytu), avšak velmi často s limitem nižších jednotek milionů. S ohledem na výše uvedený potenciální rozsah škody na zdraví je to nedostatečné. Přitom roční pojištění občanské odpovědnosti s limitem 15 nebo 20 milionů není nijak drahá záležitost a vztahuje se **na všechny členy domácnosti** s trvalým bydlištěm na uvedené adrese.

**Zkontrolujte si proto výši limitů** na svých odpovědnostních smlouvách a pokud nejsou dostatečné nebo úplně chybí, **obraťte se na naše specialisty z POJIŠTĚNÍ.COM**, kteří vám rádi pomohou navrhnout řešení.

## Další pojištění z naší nabídky



info@pojisteni.com

tel.: 515 555 555

www.pojisteni.com

Pojištění domácnosti

Pojištění psů

Pojištění hrobů

Pojištění podnikatelů

Pojištění GDPR

Pojištění majetku

Pojištění koní

Pojištění přepravy a nákladů

Pojištění dětských táborů

Pojištění realitních makléřů

Životní pojištění

Pojištění myslivců

Pojištění balónů

Pojištění internetových rizik

Úrazové pojištění dětí

Pojištění nemovitostí

Pojištění lodí

Úrazové pojištění

Pojištění pohledávek

Pojištění asistenčních služeb

# Něco pro bystré hlavičky

|                                  |            |                                 |                              |                  |                    |                         |                        |                              |                                     |                   |                    |
|----------------------------------|------------|---------------------------------|------------------------------|------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------|--------------------|
| POMŮCKA:<br>ALEA, ER-<br>DEL, SU | SKLÍČENOST | 1. DÍL<br>TAJENKY               | INICIÁLY<br>HERCE<br>SKAMENE | SLONÍ<br>ZUB     | ASIJSKÝ<br>SOKOLÍK | TAHLE                   |                        | OCHRANA<br>PROTI PC<br>VIRŮM | ČESKÝ<br>REŽISÉR<br>VLADIMÍR<br>??? | SPOJKA            | ZVRATNÉ<br>ZÁJMENO |
| ZBAVOVAT<br>SE RÝMY              |            |                                 |                              |                  |                    |                         | 2X<br>SNÍŽENÝ<br>TÓN A |                              |                                     |                   |                    |
| KRKONOŠ-<br>SKÁ JÍDLA            |            |                                 |                              |                  |                    |                         | OPAK<br>VÝŠE           |                              |                                     |                   |                    |
|                                  |            |                                 |                              |                  |                    |                         | NÁSILNÉ<br>VNIKUTÍ     |                              |                                     |                   |                    |
| SNÍŽENÝ<br>TÓN E                 |            |                                 | SOLMIZAČNÍ<br>SLABIKA        |                  |                    | VĚDECKO-<br>TECH. SPOL. |                        |                              |                                     | 2. DÍL<br>TAJENKY | VADY<br>PUNČOCH    |
|                                  |            |                                 | ŽÁDOSTIVÝ                    |                  |                    | NÁZEV<br>HLÁSKY N       |                        |                              |                                     |                   |                    |
| MALÝ<br>HLODAVEC                 |            |                                 |                              | JOSEF<br>DOMÁCKY |                    |                         |                        |                              | KINGŮV<br>ROMÁN                     |                   |                    |
|                                  |            |                                 |                              | SYMETRÁLA        |                    |                         |                        |                              | LOTERIE                             |                   |                    |
| ŘEŠETO                           |            |                                 |                              |                  | POVLAK             |                         |                        |                              |                                     |                   |                    |
|                                  |            |                                 |                              |                  | MRAVO-<br>VĚDNÝ    |                         |                        |                              |                                     |                   |                    |
| VYDÁNÍ                           |            |                                 |                              |                  |                    | ELEK-<br>TRONKA         |                        |                              |                                     |                   |                    |
|                                  |            |                                 |                              |                  |                    | AVŠAK                   |                        |                              |                                     |                   |                    |
|                                  | TEP        | BUNIČINA                        |                              |                  |                    |                         | ČÁSTI<br>ÚST           |                              |                                     |                   | ŠKOLNÍ<br>HALY     |
|                                  |            | ROSTLINA<br>PODOBNÁ<br>HEŘMÁNKU |                              |                  |                    |                         | KOSTKA<br>LATINSKY     |                              |                                     |                   |                    |
| ÚDAJNĚ                           |            |                                 |                              | ILONA<br>DOMÁCKY |                    |                         |                        | ČÁSTI VOZU<br>SLOVENSKY      |                                     |                   |                    |
|                                  |            |                                 |                              | HLÍNA            |                    |                         |                        | ARTUR<br>DOMÁCKY             |                                     |                   |                    |
| SCHOPNOST                        |            |                                 | ÚPLNĚ                        |                  |                    |                         |                        |                              | TYP<br>RUSKÝCH<br>LETADEL           |                   |                    |
|                                  |            |                                 | DĚTSKÝ<br>POZDRAV            |                  |                    |                         |                        |                              | PŘEDLOŽKA                           |                   |                    |
| PŠENIČNÁ<br>BÍLKOVINA            |            |                                 |                              |                  |                    | DRUH<br>TERIÉRA         |                        |                              |                                     |                   |                    |
| POVĚDOMÝ                         |            |                                 |                              |                  |                    | ČÁSTI<br>HMOTY          |                        |                              |                                     |                   |                    |

## NĚCO Z HISTORIE

První křížovka byla otištěna ve Sborníku hádanek Zlaté Prahy v roce 1899. Vymyslela ji Mlada Antošová z Modřan. Tato křížovka sice ještě neměla charakteristickou mřížku, jak ji známe dnes, ale o pravou křížovku se jednalo, protože výrazy se křížovaly ve dvou směrech a řešily se podle legendy, což je základní princip křížovek.

V Guinnessově knize rekordů a dalších publikacích je uváděn jako vynálezce křížovky Angloameričan Arthur Wynne. Jeho první křížovka byla uveřejněna 21. prosince 1913 v New York World.

V roce 1968 byl založen Svaz českých hádankářů a křížovkářů, který od 17. února 2017 nese název Český svaz hádankářů a křížovkářů, z. s.