

Ako odbúrať stres

Levandúľa

- má upokojujúcu vôňu
- znižuje tepnotu
- frekvenciu a krvný tlak
- pomáha pri zaspávaní

TIP
• vložte si vetvičku levandule pod vankúš



Jahody v čokoláde

- prísun veľkého množstva cukru spôsobí ešte väčšie vypätie
- naopak, jahody s vysokým obsahom vitamínu C ničia voľné radikály
- tmavá čokoláda znižuje stresové hormóny

TIP
• v práci zajeďte ovocie horkou čokoládou

Teplý kúpeľ

- máčanie vo vode má upokojujúci útok, lebo telu pripomína prostredie plodu v maternici

TIP
• pridajte do vodovandulovú soľ a páňte si vonné sviečky

Ako nasporiť deťom

Autor: Ivan Šimplata | Foto: depositphoto

BRATISLAVA - Odborníci odporúčajú začať sporiť čo najskôr. Ideálne je, ak hneď po narodení začnete svojmu dieťaťu či vnúčatku sporiť. A nie príliš vysokou sumou takto do jeho dospelosti dokážete nasporiť slušnú sumu. Nový čas vám s odborníčkou na financie Martinou Turčanovou zo spoločnosti Partners Group SK poradi, aké sú výhody jednotlivých druhov sporenia a koľko na nich za 18 rokov dokážete zaraobiť.



Vkladná knižka



- Výhody:**
- vedená na meno dieťaťa
 - voľiteľná suma, možnosť vkladat' v hotovosti alebo prevodom
 - nie je viazaná k žiadnemu inému produktu v banke
 - možný dodatočný úrok po splnení podmienok určených bankou
 - bezplatné zriadenie a vedenie

Nevýhody:

- základná úroková sadzba veľmi nízka – momentálne od 0,01 do 1,1 % p. a. (ročne)
- dodatočné podmienky sú určované bankou
- viazanosť pri výhodnejších úrokových sadzbách
- po neplnení podmienok určených bankou zníženie úroku
- poplatok za predčasný výber pri viazanosti výberu

Príklad:

Suma mesačného sporenia 20 € mesačne so zhodnotením 12 % p. a.
➤ za 18 rokov po odpočítaní dane nasporíte 4 730 €
➤ vložíte vlastných 4 320 €

Sporiaci alebo detský účet

Výhody:

- vedený na meno dieťaťa
- voľiteľná suma sporenia
- možný dodatočný úrok po splnení podmienok určených bankou až do 3 % p. a.
- možný účet bez poplatkov
- pri detskom účte aj platobná karta – možnosť naučiť dieťa hospodáriť s financiami
- výber možný kedykoľvek bez poplatkov

Nevýhody:

- základná úroková sadzba nízka – momentálne od 0,01 do 0,7 % p. a. (ročne)
- viazanosť



Príklad:

Suma mesačného sporenia 20 € so zhodnotením 2 % p. a.
➤ za 18 rokov po odpočítaní dane nasporíte 4 957 €
➤ vložíte vlastných 4 320 €

Stavebné sporenie

Výhody:

- vedené na meno dieťaťa, do 18 rokov
- voľiteľná suma sporenia
- základný úrok od 1,75 % do 2 % ročne
- štátna prímia – v tomto roku 8,5 % z vlozenej sumy v danom roku
- nie je viazané k žiadnemu inému produktu
- do 3 mesiacov od narodenia dieťaťa príp. za iných podmienok určených stavebnou sporiteľňou je možné získať zmluvu zdarma

Nevýhody:

- po 6 rokoch sporenia – bezúčelové sporenie dostupné kedykoľvek
- zmluvu podpisuje zákonný zástupca
- poplatok za založenie zmluvy určený pevnou sumou
- dopredu určovaná cieľová suma
- viazanosť – prvých 6 rokov v prípade výberu je potrebné dokladovať účel využitia peňazi



Príklad:

Suma mesačného sporenia 20 €
➤ za 18 rokov po odpočítaní dane nasporíte 5 083 €
➤ vložíte 4 340 €

