

Ako odbúrať stres

Levandula

- má upokojujúcu vôňu
- znižuje tepovú 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 zajedajte ovocie horkou čokoládou



Teplý kúpeľ

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

TIP

- pridajte do vody levanduľovú soľ a zapáľte si vonné sviečky



Ako nasporiť deťom

Autor: Ivan Šuplata | Foto: depositphoto

BRATISLAVA - Odborníci odporúčajú začať sporiť čo najskôr. Ideálne je, ak hneď po narodení začnete svojmu dieťaťu či vnúčaťu sporiť. Aj 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 poradí, aké sú výhody jednotlivých druhov sporenia a koľko na nich za 18 rokov dokážete zarobiť.



Vkladná knižka


Výhody:

- vedená na meno dieťaťa
- voliteľná suma, možnosť vkladať 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 1,2% p. a.
➤ za 18 rokov po odpočítaní dane nasporíte 4 730 €
➤ vložíte vlastných 4 320 €

Sporiaci alebo detský účet


Výhody:

- vedený na meno dieťaťa
- voliteľná 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

k inému produktu – väčšinou k osobnému účtu
➤ pri sporiacich účtoch určený minimálny mesačný vklad


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
- voliteľná suma sporenia
- základný úrok od 1,75% do 2% ročne
- štátna prémie – v tomto roku 8,5% z vloženej 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 peňazí


Príklad:

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

Masáž hlavy

- stimulovanie bodov na hlave prispieva k celkovému uvoľneniu
- končekmi prstov prechádzajte po celej hlave ako pri umývaní



Harmančekový čaj

- je dokázané, že táto bylina obsahuje upokojujúce látky pôsobiace na mozgové receptory podobne ako válium

TIP

- ak nemáte radi čaj, zvolte prírodné doplnky s touto bylinou



Sauna

- zahriatie tela zmierňuje svalové napätie a úzkosť
- pocity tepla menia nervové obvody, ktoré zlepšujú náladu



Masáž nôh

- stláčanie bodov na chodidlách zmierňuje stres a migrénu
- trenie palcov na nohách pomáha uvoľniť hormón šťastia endorfín

TIP

- dobrou pomôckou je masážna lopta, po ktorej stačí prechádzať chodidlami



čo najviac peňazí



Pravidelné investovanie



Výhody:

- vedené na meno dieťaťa
- voliteľná suma, v prípade potreby aj nulová
- bez viazanosti časovej a účelovej, do 14 dní vyplatené klientovi bez dokladovania účelu
- nie je viazané k žiadnemu inému produktu
- pri správnom výbere poplatok nižší ako za vedenie bežného účtu
- po dovŕšení 18. roku je suma automaticky prevedená na dieťa
- odložená daňová povinnosť - platí sa až pri výbere, resp. zrušení sporenia
- sporenie si môže dieťa predĺžiť a využiť zložené úročenie,

ktoré má najväčší prínos práve v dlhodobom sporení



Nevýhody:

- možnosť vkladať iba prevodom z účtu
- zmluva podpisovaná zákonným zástupcom
- výnos je pohyblivý, nie je určený fixne a vopred
- poplatok za zriadenie a vedenie investičného účtu

Príklad:

- Suma mesačného sporenia 20 €.
Po 18 rokoch nasporíte:
- pri konzervatívnej stratégii 6 640 €, poplatok za celé obdobie sporenia 145,80 €
 - pri zmiešanej stratégii 8 200 €, poplatok za celé obdobie sporenia 116,64 €
 - pri rastovej stratégii 9 515 €, poplatok za celé obdobie sporenia 87,48 €
 - počas sporenia vložíte 4 320 € z vlastných zdrojov

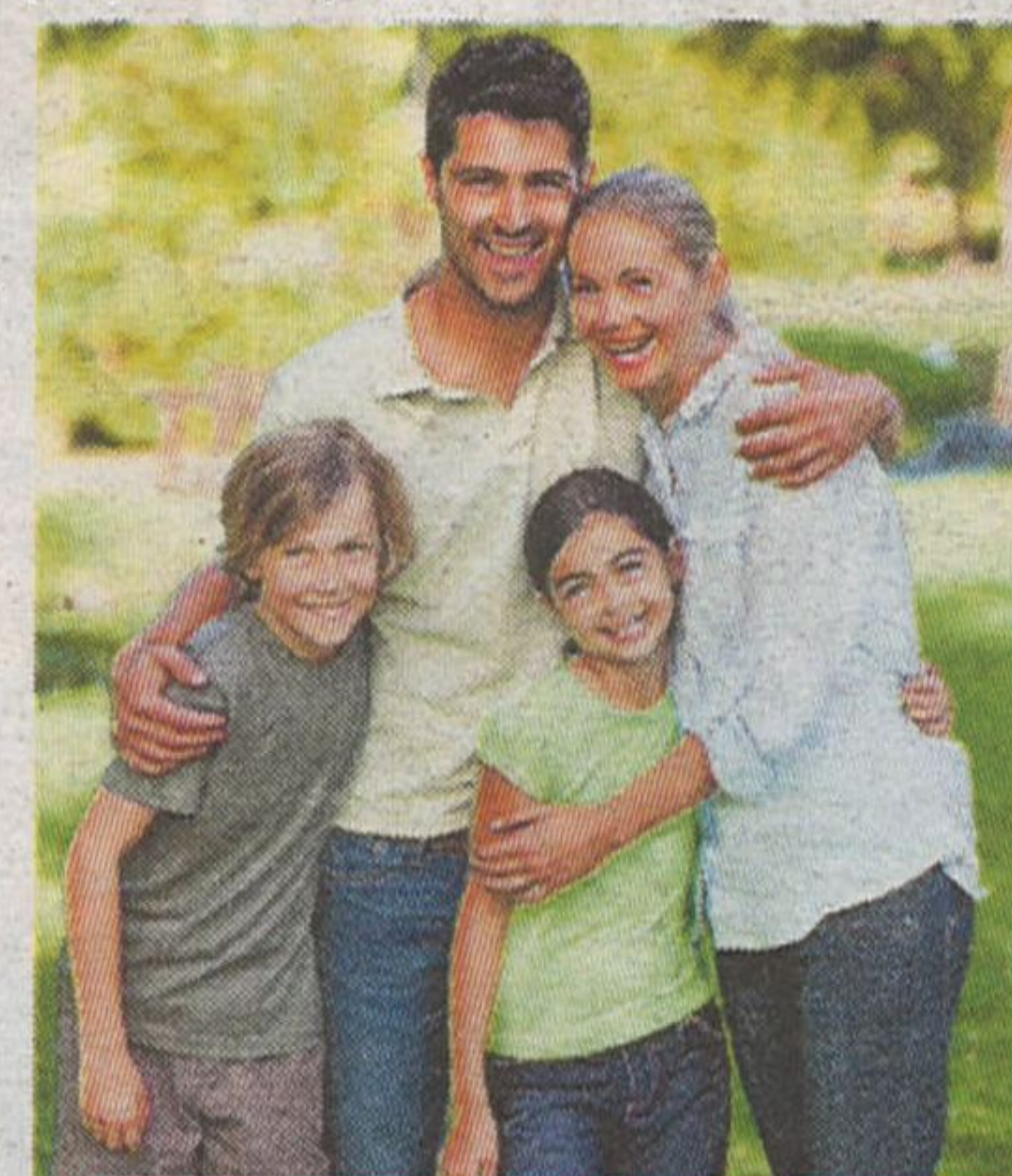
Investičné životné poistenie



Výhody:

- vedené na meno dieťaťa, poistník (platiteľ) môže byť napríklad rodič
- možnosť platiť poštovou poukážkou alebo prevodným príkazom
- sporenie bez dokladovania účelu
- zaujímavý výnos z pohľadu dlhodobosti sporenia - 5 - 10 % p. a. podľa zvolenej stratégie
- nie je viazané k žiadnemu inému produktu
- v prípade úmrtia poistníka zmluva prechádza na poisteného automaticky
- možnosť znižovať a zvyšovať poistné - minimálna suma je určená poisťovňou
- oslobodenie od platenia - v prípade invalidity poistníka poisťovňa na seba preberá povinnosť dosporiť sumu uvedenú v poistnej zmluve - možné iba pri dobrom zdravotnom stave starých rodičov

- poplatky poisťovne
- výnos je pohyblivý, nie je určený fixne a vopred
- zmeny v platbách je možné robiť len po písomnej žiadosti



Príklad:

- Suma mesačného sporenia 20 €.
- po 18 rokoch nasporíte 7 240 €
 - počas sporenia vložíte 4 320 € z vlastných zdrojov



Nevýhody:

- fixná suma, ktorá sa vkladá, min. 10 eur mesačne

inzercia



THE WORLD CUP OF TENNIS®

MAJSTROVSTVÁ SVETA DRUŽSTIEV V TENISE
2. KOLO I. SKUPINY EURO-AFRICKEJ ZÓNY DAVISOVHO POHÁRA

SLOVENSKO
RAKÚSKO

4. - 6. APRÍLA 2014, AEGON ARÉNA, BRATISLAVA



od 5€/deň
www.ticketportal.sk
www.predpredaj.sk



WWW.DAIVISCUP.COM

WWW.TICKETPORTAL.SK

WWW.PREDPREDAJ.SK

LIVE ON RTVS

f DAIVISCUP

#DAIVISCUP

DAIVISCUP

TITLE SPONSOR



INTERNATIONAL SPONSORS



TIE SPONSORS

