

Női tárcsa



MEGTAKARÍTÁSI TIPPEK & TRÜKKÖK

EGYSZEMÉLYES HÁZTARTÁS

Egyedül élni bizonyos szempontból nehezebb, más szempontól könnyebb, mint valakivel osztozni az otthonunkon. Pénzügyi szakértő és coach ad támpontokat ahhoz, hogy mire érdemes figyelni, hogyan tehetjük könnyebbé a mindennapjainkat.

SZERZŐ: SINKÓ EDIT

Dupla annyian élnek ma egyedül világszerte, mint tíz évvel ezelőtt. A világ összes háztartásának 18 százaléka egyszemélyes – egy 2020-as adat szerint –, Európában a lakosság 13 százaléka él egyedül, míg az Egyesült Államokban 27 százalékra becsülik ezt a számot. És a tendencia folyamatosan növekvő. A kontinensünkön Svédország vezet az egyedül élők „versenyében”, míg Magyarország a középmezőnyben szerepel – derül ki a KSH tavalyi felméréséből.

Az előrejelzések szerint 2040-re minden tizedik háztartás egyszemélyes lesz a világon, amely összefüggésbe hozható a jövedelemszint javulásával és a népesség elöregedésével. De vajon könnyebb vagy nehezebb egyedül viselni minden költséget, ami az otthonunkkal jár? „Egy egyedülálló esetében egy jövedelemre ugyanazok a standard háztartási kiadások esnek, mint bármely más, hasonló lakhatással rendelkező családra – kezdi **Kocsis Istvánné Katalin** pénzügyi szakértő. – A rezsi költsége lehet alacsonyabb, mint máshol az egy főre eső kiadás, viszont aki egyedül van, kevésbé tud spórolni, mert minden állandó kiadást neki kell állni. Fiataloknál jelentős teher lehet az albérleti díj, egyedülállóként legtöbbször csak szülői segítséggel tudnak külön élni. Nyugdíjasok esetében a rezsi mellett jelentős költségek az orvosi kiadások, a gyógyszerek, és akkor a rejtett költségekről, mint például egy hirtelen jött szemüvegkészítés, redőnyjavítás, csaptelepcsere, még nem is beszéltünk.”

KIS LÉPÉSEKBEN

Nyilvánvaló, hogy a spóroláson sok minden múlik, de hogyan lehet hatékonyan visszaszorítani a költségeket? Az első lépés mindig a költségvetés felállítása, hiszen minden keresett forinttal el kell számolni: ha átlátjuk, hova megy el a pénz, akkor világossá válik, hogy hol csökkenthetjük a kiadásokat. Ha nem tudjuk, hogyan kezdjünk hozzá, töltsünk le egy költségvetés-tervező alkalmazást (például innen: templates.office.com), amellyel tisztább képet kaphatunk az anyagiakról. A következő lépés egy sürgősségi alap összespórolása, amelyhez csak akkor

szabad nyúlni, ha vészhelyzet adódik. Optimális esetben ez a bevételünk húsz százaléka havonta, de ha ennek csak a fele jön össze, már az is óriási segítség lehet, ha kis időre kiesünk a munkából, vagy hirtelen ki kell fizetni egy nagyobb összeget.

FIGYELNI AZ AKCIÓKAT?

A pénzügyi szakértő szerint az akciós élelmiszerek vásárlása csak abban az esetben hatékony, ha rendszeresen figyelemmel kísérjük a különböző boltok kínálatait, és elég időt tudunk szakítani arra, hogy több üzletből szerezzük be a szükséges termékeket. „Egy-két napra nézve természetesen nem kiugró a különbség, de egy hónap tekintetében már jó pár ezer forint megtakarítást jelenthet – teszi hozzá Katalin. – Ez nagy mértékben függ attól is, hogy szükségünk van-e speciális (laktóz-, cukor- és gluténmentes, vegán) élelmiszerekre, amelyek sokkal többbe kerülnek és kevesebb helyen elérhetőek. Vidéken lehetséges, hogy nyáron a kertből ki tudjuk egészíteni az éléskamrát, egy panelház lakóinak ilyen szempontból csak az ajándékba kapott termékek jelenthetnek egy kis spórolási lehetőséget. Sajnos sokszor azokról az igényekről is le kell mondani, amelyek nem létszükségletek, de nagy mértékben hozzájárulnak a közérzet vagy a mentális állapot javításához. Gondolok itt arra, hogy valaki szívesen venne egy új szőnyeget a régi, kopott helyett, de elérhetetlen számára, vagy nem tudja kigazdálkodni a fodrást, a manikűrt, a strandbelépőt, pedig nagyon vágyik rá.”

A PSZICHÉ VÉDELMEBEN

Pedig a mentális jóllét ugyanannyira fontos, mint az anyagi biztonság, ráadásul ezek egymásra is hatnak. **Dr. Darida Ágnes** life coach úgy gondolja, fontos különbséget tenni aközött, hogy szabad akaratunkból, egyéni döntés alapján élünk-e egyedül, vagy egy kényszerhelyzet miatt, ami könnyen vezethet beszűküléshez, elszigetelődéshez, magányhoz, sőt akár depresszióhoz is. Ha valaki tudatosan választja az egyedülélést, vagy úgy dönt, hogy a legjobbat szeretné kihozni a szingliségből, akkor jól működő, kiegyen-



súlyozott életet élhet. „Egyedül élni nagyszerű lehetőség arra, hogy többet törődjünk magunkkal. Jó, ha megtaláljuk a saját egyensúlyunkat és a jó arányokat az egyedüllét és a társasági élet között. Ma már rengeteg lehetőség áll az egyedül élők rendelkezésére, hogy másokkal programokat szervezzenek vagy közös érdeklődés alapján új ismerősöket találjanak – akár személyesen, akár az online térben. Sok csoport szerveződik a Facebookon (gyakran különböző korcsoportoknak), amelyek találkozhatnak közös eseményeken vagy lehetnek ismerősök csak virtuálisan. Egyedülállóknak szóló programokat kínál országszerte például a miitt.hu.”

EGYEDÜL MÉG ZÖLDEBB

A life coach azt mondja, fontos az ideális arány kialakítása a spontaneitás és a struktúráltság között. Legyenek tehát keretek, de ne túl mereven, és tudjunk rugalmasak is lenni, ha a helyzet azt kívánja. Bármiben az egyik véglet vagyunk, érdemes azt tudatos odafigyeléssel ellensúlyozni – akár anyagi téren is.

- *Ha mondjuk, túl sokat költünk, kezdjünk el félretenni, megtakarítani. Ha túlságosan a fogaunkhoz verjük a garast, lepjük meg magunkat időről időre valamivel.*
- *Keretek nélkül könnyen kifolyhat az idő a kezünk közül, különösen, ha home office-ban dolgozunk: a reggeli vagy napi rutin kialakítása segíthet struktúrát adni a mindennapoknak.*
- *Nemcsak társaságot kapunk, de spórolhatunk is, ha nem saját autóval járunk, hanem telekocsi- (például: Oszkár, BlaBlaCar) vagy autómegosztó szolgáltatásokat veszünk igénybe (mint a Mol Limo, a Green Go és a ShareNow). Sőt, ha rollerrel vagy kerékpárral járunk dolgozni, a testünket is karban tartjuk és az ökolábnymunk sem növekszik, ami az egyszemélyes háztartások esetén még fontosabb.*

Minél kevesebb ember lakik egy háztartásban, annál nagyobb a környezetre rótt teher. Az egyszemélyes háztartás mindig nagyobb energiafogyasztással jár, ami nagyobb széndioxid-kibocsájtást jelent. Erről elsősorban az elektromos nagyberendezések tehetnek. Hogy több pénz maradjon a tárcánkban, de zöldebbek is legyünk, igyekezzünk energiatakarékos programokat választani, és várjunk addig a gépek beindításával, míg elég szennyes ruha vagy koszos edény gyűlik össze. Minél alacsonyabb hőfokon mossunk, és haanyagoljuk a szárítóprogramot.

BARÁTOKKAL KÖNNYEBB

A konyhában szintén nem mindegy, mennyire vagyunk tudatosak. Csak annyi ételt vegyünk meg, amennyit meg is eszünk, de ha mégis többlet keletkezik, szóljunk a barátoknak, ismerősöknek, hogy együtt főzzünk valamit – ilyenkor aztán mindenki hozzájárulhat a menühöz. Az egytálételekkel és a forró levegős fritőzökkel is sokat spórolhatunk, többek közt olajat és energiát. Használjuk ki a hűtő polcrendszerét is, oda helyezzük az adott ételt, ahol a leginkább friss marad. Tegyük tele a fagyasztót, így hatékonyabban működik, és kevesebb energiát használ a hidegen tartásra.

Mire jó egy barát azon kívül, hogy tartalmaz beszélgetéseket folytat velünk és lelki támaszt nyújt? Például közös előfizetésre! A YouTube és a Netflix is olcsóbb, ha megosztunk egy fiókot egymással, de Spotifynál is van erre lehetőség. Ha pedig már hónapok óta nem is néztünk rá a fizetős szolgáltatásra, akkor ne felejtjük el lemondani (egy brit felmérés szerint az egyedülállók 52 százaléka nem mondja le a kihasználatlan előfizetésit). Amennyiben kulturális eseményre vágyunk, menjünk együtt, hiszen nagyon sok helyen ajánlanak csoportos kedvezményeket, de az is jó ötlet, ha mindig más kutatja fel a félárú jegyeket, akciós étkezési lehetőségeket, happy hourt kínáló bárokat. Erre mondják azt, hogy két legyet egy csapásra: spórolunk és a barátokkal is minőségi időt töltünk, mert így szebb és olcsóbb az élet. ♦