

Környezetvédelem és Zöld Pénzügyek 2

2. ZÖLD PÉNZÜGYEK

A lakosság tudatos fogyasztóvá válásához, tényleges szükségletéhez igazodó, takarékos, egyszerű háztartás szervezési-mérési módszerek:

(forrás: <https://hu.met.com/hu/mind-the-fyouture/mindthefyouture/energiatakarékosság>)

Az energiatakarékosság sosem volt még olyan fontos, mint napjainkban. Ökológiai lábnyomunk egyre nő, míg Földünk erőforrásai folyamatosan csökkennek.



Az energiatakarékosság sosem volt még olyan fontos, mint napjainkban. **Ökológiai lábnyomunk** egyre nő, míg Földünk erőforrásai folyamatosan csökkennek.

Az eddig használt fosszilis erőforrások (szén, kőolaj, földgáz) pótlására azonban van már megoldás – az olyan megújuló energiaforrások, mint a napenergia vagy a szélenergia. Ám van egy másik probléma, amelyre mihamarabb megoldást kell találnunk.

Miért fontos az energiatakarékosság?

A modern kor és az ipari forradalom talán legnagyobb hátránya a levegőszennyezés. Légszennyezés alatt azt értjük, amikor olyan anyagok és energiák kerülnek a levegőbe, amelyek veszélyeztetik az élővilág egészségét – legyen szó a növényekről, állatokról vagy emberekről.

Sokan azzal érvelnek a globális felmelegedés és a légszennyezés ellen, hogy a bolygónk amúgy is hatalmas mértékben szennyezi a levegőt a különféle természeti katasztrófák által, mint például a természetesen előforduló erdőtüzek vagy vulkánkitörések. Valóban létezik természetes eredetű környezet- és levegőszennyezés, de elfelejtik figyelembe venni, hogy a Föld ezt a mennyiséget még képes kezelni. A probléma azzal a plusszal van, amit mi, emberek okozunk az ipari, mezőgazdasági vagy közlekedési aktivitásunkkal.

Ez pedig egyrészt globális felmelegedéshez vezethet, aminek következtében elolvadnak a sarki jégsapkák, megnövekedhet az általános tengerszint, és több millió vagy akár milliárd ember válhat földönfutóvá. Másrészt a légszennyezés hatására megnövekszik a levegő szállóportartalma, ami miatt egyre gyakoribbá válnak a különböző légúti betegségek, mint például az asztma.

A megoldást minden esetben az energiatakarékosság nyújtja, amely a közhiedelemmel ellentétben nem azt jelenti, hogy teljesen le kell mondanunk a járművekről vagy az elektronikai berendezésekről. Ennél jóval egyszerűbben takarékoskodhatunk az energiával, és ezzel nem csak a bolygónknak teszünk jót, hanem a közüzemi számláinkat is jelentősen csökkenthetjük.

Energiatakarékosság a háztartásban



Az energiatakarékosság jóval egyszerűbb, mint sokan gondolnák. Úgy csökkenthető, hogy közben nem kell megvonnunk magunktól semmit, és így nem jár hatalmas áldozatokkal.

Magát a háztartási energiagazdálkodást hat részre érdemes bontani:

- Fűtés
- Hűtés
- Vízfogyasztás
- Világítás
- Főzés, sütés
- Egyéb (elektronika, közlekedés stb.)

1. Fűtés

A fűtés a leginkább energiaigényes háztartási tevékenység – emiatt talán a legkölségesebb mind közül. Nem csoda tehát, hogy már néhány apró módosítással is jelentős összegek takaríthatók meg, és ezzel egy időben a környezettel is jót tehetünk.

A fűtésnél a meleg benntartása a legfontosabb, amit tehetünk.

- Zárjuk be a zsalut, spalettákat, és húzzuk be a függönyöket – ezáltal kevesebb meleg szökik el
- Alkalmazzunk megfelelő hőszigetelést és nyílászárókat, szigetelt redőnyöket
- Öltözzünk otthon is az évszaknak megfelelően: télen hordjunk pulóvert és hosszú nadrágot, nyáron pedig öltözzünk lezseren
- Szellőztessünk intenzíven és röviden, kitárt ablakokkal, keresztuzattal
- Szigeteljük a melegvízcsöveket
- Ne takarjuk el a fűtőtesteket különféle berendezésekkel, bútorokkal
- A fűtőtesteket rendszeresen takarítsuk, mert a szennyeződés csökkenti a szerkezetek hatékonyságát
- Rendszeresen légtelenítsük a radiátorokat
- A melegvíz hőfokát ne állítsuk 60 °C-nál magasabbra
- A nagy meleg után hozzászokunk a 23-25 °C-hoz, pedig a komfortérzethez elég a 20-21 °C is – az ős beköszöntével érdemes egyre alacsonyabban tartani a beltéri hőmérsékletet
- A hálószoba és a konyha esetében kifejezetten előnyös, ha 18-20 °C körüli a hőmérséklet
- Több napi távollét alatt épp csak annyira érdemes fűteni, hogy a falak ne hűljenek ki teljesen

2. Hűtés

- A hűtés csökkentése a fűtéshez hasonlóan nem csak abból áll, hogy nem használjuk a légkondicionálót, hanem a meleg levegő és napsugarak kint tartásából is.
- Légkondicionálás esetén tartuk zárva az ablakokat
- Használjunk függönyt, relaxát, redőnyt, sötétítőt, így megakadályozva a szobai üvegház hatást
- A hűtő felesleges nyitogatása sok energiába kerül
- Vásároljunk A+ vagy A++ energiasztályú hűtőgépet
- Csak akkora hűtőt érdemes vásárolni, ami feltétlenül szükséges
- A hűtőszekrény tömítését is érdemes rendszeresen megvizsgálni
- A hűtőt a naptól, fűtőtesttől és a tűzhelytől távol érdemes elhelyezni
- Érdemes rendszeresen kitisztítani a hűtő hátsó részén lévő alkatrészeket
- A hűtő szellőzőnyílását mindig hagyjuk szabadon
- Meleg ételt ne helyezünk a hűtőbe, csak ha már kihűlt
- Csak azt tároljunk hűtőben, amit feltétlenül szükséges (konzerveket, tojást például nem szükséges)

3. Vízfogyasztás

- Ne folyassuk feleslegesen a vizet, például fogmosás közben zárjuk el
- Még jobb megoldás, ha poharat alkalmazunk a fogmosáshoz
- Mindig zárjuk el a csapot, ne engedjük csöpögni
- Ne mosogassunk folyóvízzel, csupán öblítsünk
- Használjunk bojleret vagy más technológiát, ami rögtön képes melegvizet adni
- Ha tehetjük, inkább zuhanyozzunk fürdés helyett
- Vásároljunk takarékos zuhanyrózsát
- Vásároljunk víztakarékos öblítőtartályt a WC-hez
- Vásároljunk olyan mosogatógépet, amely kevesebb vizet használ, így víztakarékos
- Gyűjtsük az esővizet (például IBC tartály), így rengeteget spórolhatunk, és a növényeknek is jól tesz
- Öntözzünk az esti órákban, így kevésbé párolog el a víz

4. Világítás

- Amikor csak lehet, használjunk természetes fényt
- Mindig kapcsoljuk le a villanyt, ha már nincs rá szükség
- Használjunk kompakt fénycsöveket, illetve LED-izzókat hagyományos izzók helyett
- Vásároljunk minél hosszabb élettartamú fénycsöveket
- Ne kapcsolgassuk a villanyt feleslegesen
- Ha még a házkialakítás előtt állunk, akkor úgy tervezzük meg a házat, hogy az adott helyiség tevékenységéhez megfelelő természetes fény érkezzon kintről
- A kevésbé használt helyiségekben (ilyen lehet a kamra) alkalmazzunk mozgásérzékelős világítást, így sosem felejtjük el lekapcsolni
- Tisztítsuk ki alkalmanként az égőket és lámpabúrákat (csak és kizárólag kikapcsolt állapotban)

5. Főzés, sütés

- Mindig csak annyi vizet forraljunk, amire szükségünk van
- Csak akkor kapcsoljuk be a tűzhelyt, ha már edényt is helyeztünk rá
- Mindig csak akkora gázlángot vagy tűzhelyt használjon, amely nem nagyobb a használt edény átmérőjénél
- Mindig fedje le az edényeket, így nem távozik a hő

- Elektromos tűzhelynél számoljon azzal, hogy a lekapcsolás után még pár percig forró a főzőlap, ezért már a főzés befejezte előtt is lekapcsolhatja
- Ez igaz az elektromos sütőre is, a befejezés előtt néhány perccel már lekapcsolhatja
- Ne főzzön végig forrásponton, amint elérte, váltson takaréklángra
- Ne nyitogassa a sütőajtót feleslegesen
- Győződjön meg róla, hogy szennyeződésmentes a főzőlap, illetve tiszta az égésnyílás, így nem csökken a főzőlap hatékonysága

6. Egyéb jó tanácsok az energiatakarékosságért

- Vásároljunk hazai termékeket, így nem kell messziről hazánkba szállítani őket
- Lift helyett lépcsőzzünk
- Járjunk autó helyett biciklivel vagy gyalog
- Ha feltöltött az eszköz, húzzuk ki a töltőt a konnektorból
- Ha éppen nem használjuk a számítógépet, tegyük alvó üzemmódba, vagy kapcsoljuk ki

Konklúzió

Napjaink egyik legnagyobb problémája a felesleges energiafelhasználás. Ezzel egyrészt globális felmelegedést idézünk elő, másrészt folyamatosan szennyezzük a levegőt, ami hatással van minden egyes élőlény – legyen az növény, állat vagy ember – egészségére.

Ráadásul a közüzemi számláink is jelentősen megnőnek, ha nem figyelünk az energiafelhasználásunkra.

A megoldás azonban nem bonyolult, ráadásul mindenki tehet érte néhány egyszerű energiatakarékossági trükk alkalmazásával és egy kis odafigyeléssel. További környezetvédelemmel kapcsolatos cikkeink a fYOUTure rovatban találhatóak.

<https://www.mnb.hu/fogyasztovedelem/csaladi-zold-penzugyek>



CSALÁDI ZÖLD PÉNZÜGYEK

Egyre gyakrabban halljuk, hogy a hosszabb távú gazdasági növekedés és a fenntartható fejlődés nem választható el egymástól, ezek szorosan összefüggenek. Csak így van esély egy olyan jövőre, amely gyermekeink és unokáink számára is jóllétet tartogat. De mit jelent ez az egyének szintjén? Az átlagemberek mindennapi döntései hogyan befolyásolhatják mindezt? Ha megvizsgáljuk a kérdést, arra jutunk, egyéni szinten is igaz: a tervezés, a hosszú távú gondolkodás és a fenntartható életmód jótékony hatással van egyrészt a pénztárcánkra, másrészt a környezetünkre. Azaz anyagilag is megéri, ha körültekintő és tudatos fogyasztói döntéseket hozunk.

A természet és az emberi tevékenység kényes egyensúlyának problémáitól ma már senki sem függetlenítheti magát. A Magyar Nemzeti Bank mértékadó állami intézményként ezért [elkötelezetten és aktívan támogatja a környezeti fenntarthatóságot](#). Az MNB 2019-ben [indította Zöld Programját](#), melynek keretében nem csak a saját

ökológiai lábnyomának csökkentésére törekszik: a hazai pénzügyi intézmények számára kedvező szabályozási környezetet kíván biztosítani a fenntartható működés elősegítéséhez és a zöld termékek bevezetéséhez.

Az új, Családi Zöld Pénzügyek tájékoztató tartalmak kialakítását az hívta életre, hogy az MNB az egyének, családok számára is hasznos, gyakorlati segítséget kíván biztosítani ahhoz, hogy felismerjék: a pénzügyek tudatos kezelése a környezet szolgálatába is állítható.

Mindemellett az MNB célja az is, hogy segítse felismerni a családok számára azt, hogy befektetéseikkel közvetve ők is finanszírozhatnak fenntarthatóságot szolgáló beruházásokat, és fogyasztási döntéseikkel nap mint nap hozzájárulnak a hosszú távú fenntarthatóság, valamint a következő generációk életminőségének alakulásához.

<https://okokalk.mnb.hu/>

Az ökológiai lábnyom azt méri, hogy életvitelünknek mennyi környezeti erőforrásra van szüksége, mekkora a területigénye szárazföldről és a tengerfelületekből önmagunk fenntartásához és a megtermelt hulladék elnyeléséhez, és hogy ezek által mekkora a természeti környezetre gyakorolt hatása. Értéke kiszámítható egyes emberekre, csoportokra, régiókra, országokra vagy vállalkozásokra egyaránt. Az ökológiai lábnyomok adatait gyakran használják érvként a jelenlegi életmód fenntarthatóságáról szóló vitákban. Ez a kalkulátor alapvetően a hétköznapi tevékenységeink üvegházhatású gázkibocsátását méri fel, ez a karbonlábnyomunk, amely az ökológiai lábnyomunk közel 60%-át teszi ki. Az eredményt átváltva kapunk egy képet a globális hektárban kifejezett ökológiai lábnyomról.

<https://www.mnb.hu/fogyasztovedelem/csaladi-zold-penzugyek/zold-gazdalkodas-otthon/etkezes>

Étkezés

A családi költségvetés legjelentősebb kiadási tétele az élelmiszerek költsége, ez egy átlagos magyar háztartás kiadásainak 26,1%-át jelentette 2020-ban. Egy 2021. év végén és 2022. év elején készült országos, reprezentatív kutatás alapján a magyar háztartásokban fejenként évente 65 kg élelmiszerhulladék keletkezik. Ez hozzávetőlegesen 45.000 forint egy főre jutó veszteséget jelent éves szinten. Nem mindegy tehát, hogy milyen élelmiszereket választunk, mennyit veszünk belőlük, és az sem, hogyan készítjük el és tároljuk őket.

Szezonális étkezés I. – mit, mikor és miért?

Mit jelent az idénygyümölcs? Mi a baj azzal, ha nem szezonális alapanyagokat vásárolunk? A

szезonális gyümölcs és zöldség nemcsak olcsóbb és egészségesebb, de az ökológiai lábnyoma is sokkal kisebb. [Bővebben >>>](#)

[Szezonális étkezés II. – divatos ételek, káros trendek](#)

Milyen káros hatásai vannak a „divatos” ételeknek? Mit tehetünk annak érdekében, hogy kiegyensúlyozott, változatos étrendünk kisebb ökológiai lábnyomot eredményezzen, és még spóroljunk is vele? [Bővebben >>>](#)

[Pálmaolaj nélkül? - Nem könnyű, de szükséges](#)

Miért hallunk olyan sokat a pálmaolaj negatív környezeti hatásairól, és arról, hogy fogyasztóként érdemes kerülni a pálmaolaj-tartalmú termékeket? Mik lehetnek az alternatívák? [Bővebben >>>](#)

[Klímaparát tényér – megfelelő étkezési szokásokkal a környezetért](#)

Étkezési szokásaink megváltoztatása ahhoz hasonló környezeti eredménnyel járhat, mintha felhagynánk az autózással, és mindenhol biciklivel, vagy gyalog járnánk. [Bővebben >>>](#)

[Fenntartható konyha](#)

A megfelelő alapanyagok megválasztása mellett főzési és tárolási praktikákkal tovább csökkenthetjük kiadásainkat és a környezetre gyakorolt hatásunkat is. [Bővebben >>>](#)

Közlekedés

Akár a lakóhelyünkről igyekszünk éppen munkába, akár a szabadságunk alatti programokat tervezzük meg, utazásunk környezeti hatását alapvetően az az eszköz határozza meg, amit közlekedési célból használunk. A háztartási költségek között a harmadik legnagyobb tétel a közlekedés: évek óta a kiadásaink 11-12%-át - 2019-ben 11,9%-ot, 2020-ban pedig 10,8%-ot - erre fordítjuk. Érdemes tehát odafigyelni a közlekedéssel kapcsolatos kiadásaink alakulására, tudatosabb választással éves szinten akár tízezreket is megtakaríthatunk.

[Kötelező biztosítás az elektromos rollerekre](#)

2024. július 16-ától hazánkban bizonyos rollerek csak érvényes kötelező gépjármű felelősségbiztosítással használhatók. Kattintson, és tudjon meg többet! [Bővebben >>>](#)

[Elektromos autó kisokos](#)

Az „elektromos autó” kifejezés hallatán szinte mindenkinek más jut eszébe. Van, aki a zöld rendszámmal azonosítja ezeket a járműveket, mások a „lopakodó”, csendes hanggal, és vannak, akik környezetük megóvásával. De mégis miben másak ezek a járművek? Valóban helyes gyűjtőnév az elektromos autó? És egyáltalán megfelelő lehet számunkra egy ilyen közlekedési eszköz? [Bővebben >>>](#)

Zöldkerék alkalmazás

Túl drága egy elektromos autó? Megéri nekem ilyen autót venni? Elegendő a hatótáv az utazásaimhoz? Biztosan környezetbarát? Megannyi kérdés, aggály, ami miatt még kevesen mernek elektromos, vagy tölthető hibrid járművet vásárolni. [Bővebben >>>](#)

Nyaralás fenntarthatóan, költséghatékonyan

Egy utazás ugyanakkor komoly összegeket emészthet fel, különösen, ha nem tervezünk megfelelően, másrészt fontos szem előtt tartani azokat a szempontokat, amellyel a kikapcsolódás mellett a környezetünket sem károsítjuk. [Bővebben >>>](#)

Autóválasztás és -karbantartás

Autóunk üzemanyag-fogyasztása több tényezőtől függ. Érdemes már az autó kiválasztásakor tisztában lenni annak adottságaival, de a karbantartás is segíthet lefaragni a költségeket. [Bővebben >>>](#)

Pénztárcabarát vezetés: eco-driving

Az energiahatékony, környezettudatos vezetési stílus nem jelenti azt, hogy kényelmetlenségeket vállalunk, csupán néhány apró szokást, melyekkel jelentősen csökkenthetjük az üzemanyag-fogyasztást, sőt a környezeti terhelést is mérsékelhetjük. [Bővebben >>>](#)

Közlekedési eszközök ökolábnyoma

Ha tehetjük, az autó helyett válasszunk más közlekedési eszközt. Kerékpár? Vonat? Busz? Az elektromos kerékpár remek alternatíva, a tömegközlekedés egyes eszközei között pedig nagy az eltérés a környezetterhelést illetően. [Bővebben >>>](#)

Vásárlás

Minden megvásárolt árucikk károsanyag-kibocsátással jár a gyártása, szállítása és végül – életciklusa végén – az ártalmatlanítása során. Fogyasztási szokásaink megváltoztatásával csökkenthető életmódunk környezeti terhelése, és nem utolsósorban a családi költségvetés terhelése is.

Tudnivalók az új visszaváltási rendszerről

Az újrahasznosítási arány javítása érdekében a PET-palack, üveg és fém doboz visszaváltása 2024-től egy új rendszer szerint működik Magyarországon is. Kattintson, és tudjon meg többet a RePontokról! [Bővebben >>>](#)

Tudatos márkaválasztás

Vajon kedvenc gyártónk számára fontos a fenntarthatóság? Munkafolyamataiban mennyire környezettudatos? Honnan tudhatjuk mindezt, és vajon miért kifizetődő hosszú távon, ha felelős vállalattól vásárolunk? [Bővebben >>>](#)

Tanúsító címkével a környezetkímélő termékekért – megbízható választások

Napjainkban a termékek környezetbarát mivoltát számos tanúsító címke is jelezheti. Nézzünk néhány példát a leggyakoribbak közül. [Bővebben >>>](#)

Tanúsító címkével a környezetkímélő termékekért – hihetünk nekik?

Bio? Öko? Organikus? Sokfajta megjelölés utalhat arra, hogy egy termék környezetbarát. De mennyire megbízhatóak, és mit tanúsítanak pontosan? [Bővebben >>>](#)

Műanyagok a mindennapokban – a zacskón túl

A műanyag hulladék mennyisége ma az egyik legnagyobb környezeti kihívást jelenti. A zacskó helyettesítése azonban csak egy lépés, sok hasonló egyszerű tippel számíthatjuk az egyszer használatos tárgyakat a mindennapjainkból. [Bővebben >>>](#)

Tudatosan az ünnepek alatt is!

A karácsonyi időszak háztartásonként átlagosan több mint 100 ezer forint többletköltséget jelent. Tervezéssel és odafigyeléssel a családi kassza terhei és az ünnepek okozta ökológiai lábnyom is csökkenthetőek. [Bővebben >>>](#)

Stílusos fenntarthatóság

Napjainkban a divat a második legnagyobb környezetszennyező iparág, „népszerűsége” azonban töretlen. Vannak lehetőségek, amelyekkel ruhatárunk összeállításánál is fenntartható és költséghatékony döntéseket hozhatunk. [Bővebben >>>](#)

Elektromos eszközök – valóban megkönnyítik az életünket?

Az elektronikus eszközök nem körültekintő használata nem csak a pénztárcánkra hat kedvezőtlenül: a környezetet is súlyosan károsítja. [Bővebben >>>](#)

Hulladékcsökkentési alapok

A fenntarthatóság nyolc egyszerű tippjével minimálisra csökkenthetjük a háztartási hulladékot. [Bővebben >>>](#)

Vegyszerek az otthonunkban

A háztartási vegyszerek előállítása és csomagolása terheli a környezetet, nem megfelelő alkalmazásuk pedig egészségügyi károkat okozhat. Mindemellet költségesek is, pedig nagy részük elhagyható, vagy helyettesíthető. [Bővebben >>>](#)

Szemét vagy hulladék?

Nem minden szemét, ami annak látszik: a hulladékok szelektív gyűjtésével és újrahasznosításával jelentős energiát, ezzel pedig pénzt takaríthatunk meg. De mit és hogyan gyűjtünk? [Bővebben >>>](#)

E-hulladék – nem mindegy, hová kerül

A már nem használt, kidobott elektronikai eszközök jelentik az egyik legnagyobb tételt a háztartások környezetterhelése szempontjából. Ezért különösen fontos, hogy átgondoltan válasszunk és tudatosan használjuk a készülékeket. [Bővebben >>>](#)

Háztartás

A lakásfenntartás és háztartási energia pénztárcánkban a második legjelentősebb kiadási tétel az élelmiszerek után a maga 18,6%-ával, emellett ökolábnyomunk jelentős részéért is felelős. Sok múlik az energia forrásán, otthonunk szigetelésén és fűtési rendszerén. Emellett sok múlik rajtunk is: a mindennapi energia- és vízfogyasztásunk meghatározó mind pénztárcánk, mind a környezet szempontjából.

[Kérdések és válaszok a napelem pályázatról](#)

Érdeklődik a legfrissebb napelem pályázat, vagyis a Napenergia Plusz Program iránt? Cikkünkben megismerheti a leggyakrabban felmerülő kérdéseket és válaszokat. [Bővebben >>>](#)

[Hőszivattyú kisokos](#)

Míg Európában már széles körben használják a hőszivattyúkat, hazánkban még kevésbé elterjedtek, pedig egy ilyen eszközzel akár függetlenedhet is háztartásunk a gáztól! Cikkünkben összefoglaljuk az alapvető tudnivalókat. [Bővebben >>>](#)

[Napelem kisokos – kérdések és válaszok a napelemekről](#)

Napelemrendszer telepítésével hosszú távon sokat spórolhat egy háztartás - nem beszélve arról, hogy esetenként támogatást is lehet rá igényelni -, de valójában miért éri meg? Mennyit lehet vele spórolni és mi történik például áramszünet esetén? Cikkünkben összefoglaljuk a legfontosabb tudnivalókat. [Bővebben >>>](#)

[Út az energiabiztonság felé – napelemmel kikövezve?](#)

Háztartásunkban egyre több lehetőség kínálkozik az energiahatékony, megújuló energiára épülő rendszerek kialakítására. Ennek egyik legismertebb formája a napelem - de mitől lesz igazán hatékony egy napelemes rendszer, és mit érdemes szem előtt tartani a tervezésekor? [Bővebben >>>](#)

[Okosotthon – okos döntés?](#)

Ma már elterjedt az okosotthon fogalma, de vajon mit takar pontosan? Mitől lesz energiahatékony és költségtakarékos egy okosrendszer használata? Az ingatlan értékét is befolyásolja, hogy okosrendszerrel van ellátva? [Bővebben >>>](#)

[Komposztálás és kertészkedés – városban is?](#)

A komposztálás a városi lakosoknak idegennek tűnhet, pedig ma már számtalan lehetőség kínálkozik erre, akár a lakásban is. Így csökkenthetjük a hulladékot, spórolhatunk, és még friss ételeket is termeszthetünk. Komposztálásról, közösségi kertekről [Bővebben >>>](#)

[Miről árulkodnak az energetikai tanúsítványok?](#)

Hazánkban a teljes szén-dioxid-kibocsátás egyharmada a háztartásokhoz köthető, így az energiahatékony beruházások, felújítások a legfontosabb gazdasági prioritások közé tartoznak. [Bővebben >>>](#)

Mennyire vagyunk környezettudatosak?

Friss kutatások igazolják, hogy a magyarok aggódnak a környezetükért, és a vírushelyzet hatására erősödött a fenntartható életmód iránti érdeklődés. [Bővebben >>>](#)

Vízlábnyom

Mit jelent a vízlábnyom és milyen globális hatásai vannak? Hogyan kapcsolódik mindez a mindennapi kiadásainkhoz, és hogyan hat a globális ökológiai egyensúlyra? Miként csökkenthetjük napi vízfogyasztásunkat? [Bővebben >>>](#)

Tüzelőanyagok a háztartásban

Az otthonunkban használt tüzelőanyagok fajtája mind kiadásaink, mind egészségünk szempontjából kulcsfontosságú.

[Bővebben >>>](#)

Otthonunk energiahatékonysága

Energiafogyasztásunk az egyik legjelentősebb tényező az ökológiai lábnyomunkban. Sok múlik a háztartásban lévő elektronikus eszközök használatán, de otthonunk szigetelése és fűtési rendszere is meghatározó. [Bővebben >>>](#)

Támogatások, pályázatok

Számos hazai támogatás segíti azt, hogy a háztartások és az egyéni életmód is egyre fenntarthatóbbá váljon. Az állami lehetőségekről, és azok legjobb kihasználásáról érdemes tájékozódni.

Otthonfelújítási Program

A júniustól elérhető ingatlan-korszerűsítési program részleteiről itt olvashat. [Bővebben >>>](#)

Napenergia Plusz Program

Az elérhető, napelemekkel kapcsolatos pályázatról és részleteiről itt olvashat. [Bővebben >>>](#)

Zöldebb otthonok támogatással - Zöld Otthon Program és zöld CSOK-hitel

A hazai lakásállomány energiahatékonyságának javításáért az MNB Zöld Otthon Programja fix kamatozású hitelt biztosít lakossági ügyfelek részére. Ehhez nyújt állami kamattámogatást a zöld CSOK-hitel. [Bővebben >>>](#)

Elérhető állami támogatások

A háztartások számára ma már több állami támogatás is igénybe vehető, amelyek a fenntarthatóságot szolgálják. [Bővebben >>>](#)

Mit jelent a zöld pénzügyek szemlélet?

Nemzetközi szintén számos vállalat és pénzügyi intézmény indult el a fenntartható működés útján, saját ökológiai lábnyomuk csökkentése mellett pedig olyan

szolgáltatásokat biztosítanak, amelyek a fenntarthatóságot szolgálják. Nem mindegy tehát, hogy fogyasztóként mely vállalatok mellett tesszük le a voksunkat.

Mit takar a „zöld pénzügyek” megközelítés?

2015-ben a világ vezetői célul tűzték ki a globális átlaghőmérséklet-emelkedés csökkentését. Mindehhez a pénzügyi szektorban is strukturális változtatásokra van szükség. [Bővebben >>>](#)

Zöldülnek a bankok? - MNB-ajánlás a fenntarthatóságért

Globálisan a bankok között hatalmas különbségek vannak. Van olyan pénzügyi intézmény, amely már számos eszközzel a fenntarthatóságot szolgálja, míg mások kevésbé indultak el ezen az úton. Mi a helyzet itthon?. [Bővebben >>>](#)

PÉNZÜGYI TERVEZÉS

Az élet számtalan területén javítja a biztonságérzetünket, ha tisztában vagyunk a lehetőségeinkkel, és tudjuk, mire számíthatunk. Különösen igaz ez a pénzügyekre: ha ismerjük anyagi helyzetünket, tudjuk, milyen bevételekkel és kiadásokkal számolhatunk, hosszabb távra tudunk tervezni. Ezzel sokat tehetünk azért, hogy elérjük céljainkat és könnyebben átvészeljük a váratlan helyzeteket. A háztartás pénzügyeinek megtervezése, tudatos döntéseink ugyanakkor egy fenntartható életmód kialakításában is segítenek, környezetünkre is pozitív hatással lehetnek.

2024-ben augusztus 1. a globális túlfogyasztás napja

2024-ben az emberiség mindössze 7 hónap alatt elhasználta az erőforrásokat, amelyeket a Föld egy év alatt képes újratermelni. Kattintson és tudjon meg többet a globális túlfogyasztásról! [Bővebben >>>](#)

A pénzügyileg tudatos háztartások környezetkímélőbb döntéseket hoznak

A legfrissebb hazai felmérés alapján egyértelmű, hogy a környezettudatosság és a háztartás pénzügyekhez való viszonya között összefüggés van. Olvassa el kutatásunk eredményét, tekintse meg az infografikát! [Bővebben >>>](#)

Kirándulások a természetben – élményszerzés költséghatékonyan és környezettudatosan

A város zajától távol, természetben eltöltött idő minden korosztály számára remek kikapcsolódási, feltöltődési lehetőséget kínál, legyen az pár órás szabadtéri program vagy több napos túrázás, ráadásul a családi költségvetést sem terheli jelentősen. A kiránduláshoz kedvet kapott olvasóink számára összegyűjtöttük a természetjárás alapvetéseit. [Bővebben >>>](#)

Miért válasszunk környezettudatos munkahelyet?

Időnk jelentős részét a munkahelyen töltjük, nem mindegy, hogy ott adottak-e a körülmények a környezettudatos mindennapokhoz. Honnan tudhatjuk, hogy munkahelyünk felelős vállalat-e? Miért jobb egy környezettudatos cégnél dolgozni? [Bővebben >>>](#)

Hogyan neveljük környezettudatos gyereket?

Hogyan szeretessük meg a gyermekkel a természetet? Hogyan tanítsuk meg az életmódunk

és a környezet közötti összefüggésekre? Miben segítheti a gyermeket a zöld környezet? [Bővebben >>>](#)

Zöld ovisoktól a zöld tinikig – a közösség és az intézmények szerepe

Hogyan kelthetjük fel egy nagyobb gyermek érdeklődését a környezet iránt? Mire figyeljünk, amikor óvodát, vagy iskolát választunk, ha a környezettudatos szemlélet fontos számunkra? [Bővebben >>>](#)

Háztartási költségvetés

A fenntartható életmód és a takarékosabb pénzügyek alapja a tudatosság. A tudatos és felelős magatartás pedig a háztartási költségvetéssel

kezdődik. <https://www.mnb.hu/fogyasztovedelem/csaladi-zold-penzugyek/zold-gazdalkodas-otthon/penzugyi-tervezes/haztartasi-koltsegvetes>

HÁZTARTÁSI KÖLTSÉGVETÉS

Számos cikk szól arról a Családi Zöld Pénzügyeken belül, hogy mind a fenntartható életmód, mind a takarékosabb pénzügyek alapja a tudatosság. A tudatos és felelős magatartás pedig a háztartási költségvetéssel kezdődik.

Miért érdemes háztartási költségvetést készítenünk?

Pénzügyeink sikere 80%-ban a viselkedésen múlik – megtakarítások képzésével, befektetésekkel úton a pénzügyi függetlenség felé –, és csak 20%-ban a tudáson. Ennek kulcsszavai a tudatosság, tervezés, rendszeresség.

A háztartási költségvetés készítésének három szakasza van.

1. Tervezés, azaz a célok meghatározása.
2. Adatgyűjtés.
3. Elemzés, azaz az eredmények kiértékelése.

Tervezés

A tervezés során praktikusán a következő fél vagy egy évet vegyük számba. Elsődleges célunk, hogy kiszámíthatóak legyenek a pénzügyeink. Ugyanakkor a pénzügyek tudatos megtervezésével nemcsak a kiszámíthatóság növelhető, de utólag ellenőrizhető, át kell-e dolgozni a tervet. Ha a költségvetési terv előre kalkulál a tervezett kiadásokkal, akkor hónapokkal korábban el lehet kezdeni készülni ezekre, folyamatosan félre lehet tenni rájuk, vagyis elkerülhetőek a fizetési nehézségek, sőt, akár egy hitelfelvétel is! Ha a kalkuláció azt mutatja, a következő időszakban több lesz a tervezett kiadás, mint a várható bevétel, akkor újra át kell gondolni, mi fér bele a költségvetésbe. A tudatos tervezés segít, hogy előrelátóan gondolkodjunk, felkészüljünk a nagyobb kiadásokra, emellett pedig segít tartalékot, megtakarítást képezni.

Adatgyűjtés

A bevételek és a kiadások folyamatos vezetését jelenti, annak érdekében, hogy képet adjanak arról, havonta mekkora összegben és honnan várunk, illetve mekkora összegben és hova adunk ki pénzt, valamint mennyi pénzünk marad, amit szabadon elkölthetünk. Nagyságrendileg bizonyosan van elképzelésünk ezekről, de hajlamosak lehetünk felül- vagy épp ellenkezőleg, alulbecsülni egyes tételeket. Lássuk tisztán, mire költöttünk!

Elemzés

Az eredmények kiértékelése nagyon fontos lépése a háztartási költségvetés készítésének, hiszen a terv sikerességének mérésére szolgál, hogy lássuk, a tervvel szemben mi a valóság. Ennek segítségével tudhatjuk meg, hogy milyen szokásainkon célszerű változtatnunk, milyen kiadásokat kell átgondolnunk.

Kezdődjön a tervezés!

A jó tervezés a célok meghatározásával, az oda vezető út felmérésével és az út szakaszokra bontásával, azaz részcélok megfogalmazásával kezdődik.

Mire gyűjtünk?

- **Milyen nagyságrendű a minden hónapban felmerülő megélhetési költségünk?** Mérjük fel, átlagosan mekkora összegre van szüksége a családnak egy hónapban a mindennapi kiadásokra! Ebbe beletartoznak az élelmiszerekre fordított összegek, a háztartás, a rezi költségei, a közlekedési kiadások, valamint egyéb rendszeres kiadások, mint pl. a gyermekek menzadíja, rendszeresen szedett gyógyszerek költségei.
- **Van-e 6 havi vésztartalékunk?** Ez az az összeg, amit munka vagy munkaképesség elvesztése esetére a bankszámlánkon vagy egyéb biztonságos, bármikor hozzáférhető helyen pihen, és soha semmilyen egyéb körülmény esetén nem nyúlunk hozzá. Ajánlott, hogy ez a vésztartalék a család havi megélhetésének legalább hatszorosa legyen!
- **Van-e hitelünk?** Melyiknek a törlesztését tudjuk előbbre hozni? Mindig törekedjünk a legmagasabb kamatozású hitel mielőbbi törlesztésére, szabaduljunk meg ezektől: hitelkártya, személyi kölcsön, folyószámla-hitelkeret, autóhitel stb.!
- **Milyen tervezhető kiadásaink vannak például a következő 1 éven belül?** Gondoljunk az iskolakezdésre, utazásra, karácsonyi ajándékokra, konyha kifestésére már az év elején. Ezekre érdemes előre, kisebb összegekben takarékoskodni, év közben így nem okoznak fejfájást.
- **Milyen összegű tartalékot képezzünk a váratlan kiadásokra?** Ezek a kiadások nevükben váratlanok, de valójában nem ritkák, állandóan felmerülnek egy elromlott mosógép, hűtő vagy egy autó javíttatása képében. A váratlan kiadásokra képzett biztonsági tartalékra érdemes minimum 1-2 havi jövedelemnek megfelelő összeget elkülöníteni.
- **Mire szeretnénk megtakarítást félretenni?** Szeretnénk 5 év múlva nagyobb lakásba költözni? Vagy 2 év múlva lecserélni az autónkat fiatalabbra? Gyermeünk egyetemi tandíjára? Vagy mi magunk iratkoznánk be egy képzésre? Saját vállalkozásba fognánk? A

hosszabb távú, akár évekre szóló befektetésekről bővebb információ a *Befektetések* című Pénzügyi Navigátor füzetben olvasható.

Ha számba vettük a bevételeinket, és ebből már hónap elején félrerakjuk a fenti céljainkat szolgáló összeget, akkor látni fogjuk, hogy mennyi pénzből tudunk gazdálkodni az adott hónapban, ezt a pénzt a vágyott dolgokra, szórakozásra **költhetjük. Életmódunk egyszerűsítése és a fenntarthatóság érdekében azonban érdemes ezt inkább élményekre költeni, és nem pedig kevésbé szükséges tárgyakra.**

Hogyan fogjunk hozzá a bevételeink és a kiadásaink összeírásához?

Ehhez vegyük elő a bank által küldött részletes bankszámlakivonatot, vagy kérdezzük le a netbankunkban a számlatörténetet, illetve keressük elő a befizetett csekkeket, vásárlási blokkokat.

Válasszuk ki a számunkra leginkább szimpatikus eszközt a pénzmozgások nyilvántartásához: e célra használható lehet egy kockás füzet, egy Excel-táblázat, számítógépes program vagy okostelefonon egy applikáció. Az interneten számos költségvetés-számító program érhető el, ezek egyike például a Pénzügyi Navigátor **Háztartásiköltségvetés-számító alkalmazása**, amely hasznos tippekkel is szolgál a spóroláshoz.

Eleinte mindenképpen törekedjünk az egyszerűsége, hogy gyorsan és könnyen átlátható csoportosításunk legyen. Nem kell rengeteg alkategóriákat létrehozni, ráérünk a későbbiekben is a saját ízlésünkre szabni, és további bontásokat bevezetni, ha azt látjuk célszerűnek (például, hogy az étkezésre költött összegből mennyi ment el étteremben vagy a munkahelyi büfében).

Kezdjük a bevételeink összeírásával, ezek az alábbiak lehetnek:

- munkabér, vállalkozói jövedelem, nyugdíj,
- havi cafeteria,
- GYES/GYED,
- családi pótlék,
- év végi bónusz,
- adó-visszatérítés,
- megtakarításból származó jövedelem,
- mellékállásból származó jövedelem,
- ajándék stb.

A kiadások egy lehetséges csoportosítása:

- havi fix kiadások (lakhatás, hiteltörlesztés, rezszi, biztosítások, előfizetések, buszbérlet, iskolával/óvodával/bölcsődével kapcsolatos költségek);
- havi változó költségek (élelmiszer, gyógyszerek, sport, üzemanyag, ajándék);
- váratlan kiadás;
- költőpénzből megvásárolt tételek (pl. ruházkodás, tisztítószer, mozi, utazás stb.).

Kiadások egy másik lehetséges csoportosítása:

A családi költségvetés három legjelentősebb kiadási tétele az élelmiszerek költsége, a lakásfenntartásra és háztartási energiára fordított kiadások, valamint a közlekedés költsége. A KSH adatai szerint 2020-ban egy átlagos magyar háztartás fogyasztási kiadásainak mintegy 56%-át e három, a létfenntartáshoz szorosan kapcsolódó tételre költötte, az alábbi megoszlásban:

- élelmiszerek: 26,1%,
- lakásfenntartás és háztartási energia: 18,6%,
- közlekedés: 10,8%.

E kiadási tételek kapcsán számos olyan pénzügyi megtakarítási lehetőség áll rendelkezésre, amely egyben a háztartás környezetterhelését is csökkenti.

- megtakarítás (véstartalék, nyugdíj, egészségpénztár, lakás, gyerek jövője);
 - szükségletek (lakhatás, hiteltörlesztés, rezszi, biztosítások, alapközlekedés, alapétkezés, iskolával/óvodával/bölcsődével kapcsolatos költségek);
- vágyott dolgok (a fentieken felül bármi: utazás, vásárlás, étterem, hobbi).

Végül vonjuk le a következtetéseket!

Ha elkészítettük a családi költségvetésünket és legalább 3 hónapja vezetjük, az tükröt tud mutatni pénzügyi magatartásunkról. Gondoljuk át, melyek azok a tételek, amelyekből le tudunk faragni már rövid távon is! Szükséges a kábeltévé-előfizetés vagy a legnagyobb internetsomag? Sok ment el egy hónapban éttermekben és szórakozóhelyeken? Sokat fogyaszt az autó? Ha azt látjuk, hogy nem tudjuk kigazdálkodni a véstartalék összegét vagy a nyugdíj-megtakarítást, akkor itt az alkalom új alapokra helyezni a pénzügyeinket. Érdemes elgondolkodni rajta, nem élünk-e a lehetőségeinkhez mérten túl nagy lakásban, vagy valóban fenn tudunk-e tartani az autónkat (nem csak valamely megtakarításunk rovására). Kezdjük el háztartási költségvetést készíteni, és figyeljük meg, hogy milyen módon segít ez a pénzügyeink rendezésében.

A költségvetés-tervezéssel kapcsolatban további tippek találhatóak a *Tervezze meg kiadásait!* című Pénzügyi Navigátor füzetben.

ZÖLD PÉNZÜGYI MEGOLDÁSOK A GYAKORLATBAN

A mindennapokban számos pénzügyi megoldás növeli ökológiai lábnyomunkat, de ma már sok olyan lehetőség is kínálkozik, amivel csökkenthetjük azt. Nem mindegy például, hogyan fizetünk egy vásárlás során, vagy hogyan szerezünk be, amire épp szükségünk van.

Sharing economy: közösségi gazdaság mint lehetőség a háztartás bevételeinek növelésére

A megosztáson alapuló közösségi gazdaság nemcsak a spórolásban segíthet, de még alternatív bevételi forrást is eredményezhet. [Bővebben >>>](#)

Föld- és készpénzkímélő fizetési módok

Fizetési szokásaink megváltoztatásával csökkenthetjük a papír, valamint a készpénz előállításából, selejtezéséből, lebomlásából eredő környeztkárosító hatásokat – sőt akár spórolhatunk is! [Bővebben >>>](#)

ZÖLD BEFEKTETÉSEK

Megtakarításainkkal a saját ökológiai lábnyomunkat is formáljuk. Nem mindegy, hogy mibe fektetjük pénzünket. Milyen célt szolgál az adott beruházás: például fosszilisenergia-alapú, vagy fenntartható a pénzügyi termék, amelyet megtakarításainkkal támogatunk?

Magánszemélyek is vásárolhatnak Zöld Magyar Államkötvényt

2021 áprilisától nemcsak az intézményi befektetők tudják a klíma- és környezetvédelem ügyét támogatni magyar állampapírvásárlás útján, hanem magánszemélyek is. [Bővebben >>>](#)

Magas hozam, alacsony szén-dioxid-kibocsátás? - A fenntartható befektetések egyre népszerűbbek

A befektetések és a fenntarthatóság kapcsán átfogó új szabályozások születtek az Európai Unióban, amelyek az átláthatóságot célozzák, ez pedig segíti a döntéseinket. [Bővebben >>>](#)

Kisbefektetőként mit érdemes tudni a „zöld befektetésekről”?

Külföldön egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek azok az értékpapírok, amelyek értékesítésből származó forrásait olyan beruházásokra kell fordítani, amelyek környezetvédelmi, környezeti fenntarthatósági céllal bírnak, azaz „zöldek”. De mi a helyzet itthon?. [Bővebben >>>](#)

Zöld pénzügyi fogalomtár

<https://www.mnb.hu/fogyasztovedelem/csaladi-zold-penzugyek/zold-penzugyi-fogalomtar>

Zöld pénzügyi termékkereső

<https://zoldpenzugyitermek.mnb.hu/fooldal>

Mi is a Zöld Pénzügyi Termékkereső?

A Termékkereső alkalmazás célja, hogy a lakosság számára elérhetővé és érthetővé tegye a Magyarországon forgalmazott fenntartható, vagy a fenntarthatóságot elősegítő befektetéseket.

A termékkereső segítségével megismerhetőek a

Zöld befektetési alapok - zöld befektetés a környezetileg fenntartható vállalatokba

Zöld befektetési egységekhez kötött életbiztosítások - zöld megtakarítás a környezeti fenntarthatóság jegyében

Zöld önkéntes nyugdíjpénztárak – zöld megtakarítás a nyugdíjas évekre

<https://mtvsz.hu/kiadvanyok?page=2>

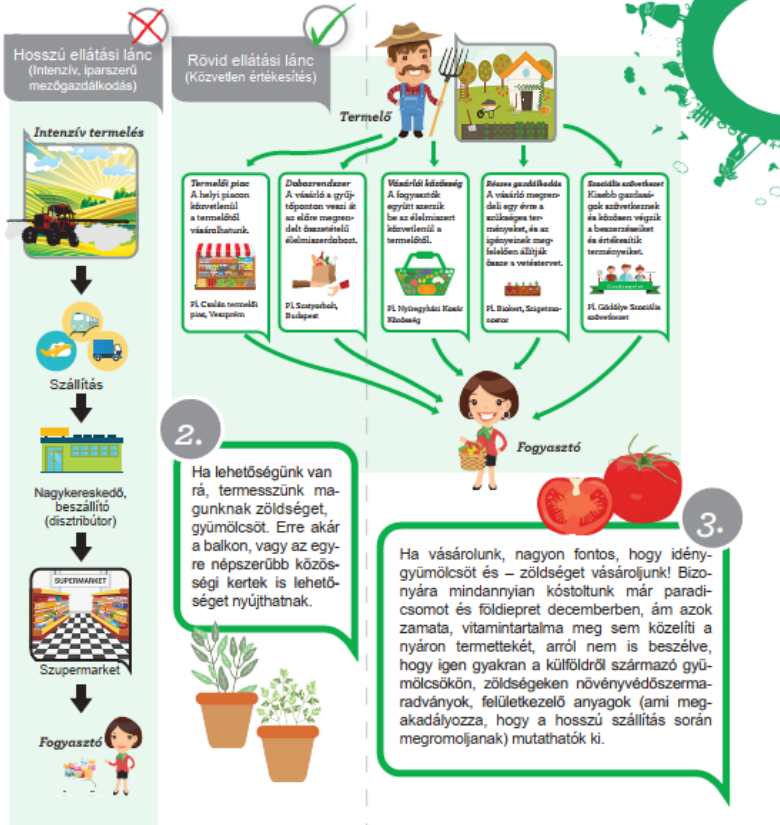
Láss a polcok mögé!

Rajtad múlik, hogy mi kerül a kosaradba!

Fogyasztóként nap mint nap döntéseket hozunk arról, hogy hol vásárolunk, milyen terméket választunk vagy hogy vásárolunk-e egyáltalán. Elsőként érdemes végiggondolnunk, hogy valóban szükségünk van-e a megvásárolni kívánt termékre. Ehhez nagy segítséget nyújthat egy bevásárlólista, így kisebb a csábítás, hogy megvegyünk olyasmit, amit aztán csak kerülgetünk – vagy ételmaradékot dobunk ki, mert megromlik, mielőtt elfogyaszthatnánk. Érdekes adat, hogy a vásárlásaink közel fele a helyszínen dől el! Megdöbbentő, hogy Magyarországon fejenként kb. 40 kg ételmaradék végzi a kukában főként azért, mert megromlik, mielőtt felhasználták volna.

Ha a vásárlás mellett döntünk, mindenképp nézzük meg, hogy a termék honnan származik, keressük a helyi termékeket, hazai árucikkeket, hiszen ebben az esetben a hazai gazdaságot támogatjuk, és nem mellesleg a szállításhoz eredő környezetszennyezés is jóval alacsonyabb.

1.



Láss a polcok mögé!

Rajtad múlik, hogy mi kerül a kosaradba!

Fogyasztóként nap mint nap döntéseket hozunk arról, hogy hol vásárolunk, milyen terméket választunk vagy hogy vásárolunk-e egyáltalán. Elsőként érdemes végiggondolnunk, hogy valóban szükségünk van-e a megvásárolni kívánt termékre. Ehhez nagy segítséget nyújthat egy bevásárlólista, így kisebb a csábítás, hogy megvegyünk olyasmit, amit aztán csak kerülgetünk – vagy ételmaradékot dobunk ki, mert megromlik, mielőtt elfogyaszthatnánk. Érdekes adat, hogy a vásárlásaink közel fele a helyszínen dől el! Megdöbbentő, hogy Magyarországon fejenként kb. 40 kg ételmaradék végzi a kukában főként azért, mert megromlik, mielőtt felhasználták volna.

Ha a vásárlás mellett döntünk, mindenképp nézzük meg, hogy a termék honnan származik, keressük a helyi termékeket, hazai árucikkeket, hiszen ebben az esetben a hazai gazdaságot támogatjuk, és nem mellesleg a szállításhoz eredő környezetszennyezés is jóval alacsonyabb.

1.

