ggg
essen
.ch
gut, gesund & günstig essen

KONSUMENTEN SCHUTZ

Şîret ji bo danûstandina durist û bi buhayê baş

- Her car lîsteya bazarê çêkin.
- Tenê tiştên ji we re pêwîst bikirin.
- Ji bo temamkirina xwarinan bermahiyan bi kar bînin.
- Birçî neçin bazarê!
- Baldar bin: Erebokên mezin we han didin ku hûn zêdetirî pêwîstiyên xwe bikirin.
- Tiştên ne komî bi hev re bikirin.
- Xurekên teze û kartênebûyî bikirin.
- Xurekên kartênebûyî yan jî kêmkartêbûyî yên ji markayên nebuha dikarin bibin alternatîvên baş.
- Xwe ji xurekên buha, bi taybetî yên armanca wan zarok in dûr bigirin.
- Xurekan li ciyên bo wan bi taybetî hatine diyarkirin hilînin.
- Xurekên hêjayî buhayê xwe bi piranî di refikên jorê de ne. Berhemên buhatir di refikên li asta çavî de ne.
- Li pakêtê binêrin: buhayê wê yê kîloyekê, 100 gr. yan lîtreyekê li ser dinivîse.
- Pakêtên vekirî bigirin yan jî di nav qûtîkekê de (ne ji alumînyumê) hilînin.

Agahiyên zêdetir:

Danûstandin û Xurek www.sge-ssn.ch
Pirsên têkildarî kiriyaran www.konsumentenschutz.ch
Budçe www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch
Danberhevên buhayan www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch
Erzaniya tenduristiyê www.gesundheitsfoerderung.ch
Agahiyên tenduristiyê bi çend zimanan www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

Ev rûpel bi piştgiriya teknîkî û aborî ya Gesundheitsförderung Schweiz, Stiftung für Konsumentenschutz, Femmes-Tische Schweiz û www.migesplus.ch hatiye berhevanîn – agahiyên tenduristiyê.
Bern/Zürich 2026

Kurdisch