

ምኽሪ:- “ጽቡቅ፣ ጥዕይ፣ ሕሱር ምግዛእ”

- ኩልግዜ ዝርዝር ኣቕሑት ኣብ ወረቀት ጽሓፉ፡
- እቲ ንዓኹም ዘድልዩኩም ጥራይ ግዝኡ፡
- ኩሉ ዝተረፈ ተጠቐምሉ፡ እዚ ምሉእ ጠለብ ንምድላው መመላእታ ተጠቐም፡
- ጠሚኹም ከለኹም ናብ ዕዳጋ ኣይትኺዱ፡
- ተጠንቀቁ፡ ካብቲ ዝሓሰብኩምዎ ንላዕሊ ክትገዝኡ ሰለ ትኽእሉ፡ ዕብይ ዝበለ መትሓዚ ኣቕሑት ተማልኡ፡
- ንንውሕ ዝበለ ክጸንሑ ዝኽእሉ ሃለኹቲ ኣቕሑት ኣብ ዓቢ መትሓዚ ዝተዓሸጉ ምግዛእ፡
- ሓድሽ ወይ ቅሩብ ዝተመስርሑ መግቢ ግዝኡ፡
- ዘይተመስርሑ ወይ ቅሩብ ዝተመስርሑ ኣቕሑት ኣብቲ ዝሓሰረ ቦታ፡ ብመጠኑ ጽቡቅ ወይ ዝሓሸ ኣማራጺ ክኾኑ ይኽእሉ።
- ንቆልዑ ዝኾውን ፍሉይ ኣቕሑ፡ ብዝኸበረ ዋጋ ካብ ምዕዳግ ተቆጠቡ፡
- ኩሎም ሃለኹቲ ኣቕሑት ኣብ ጽቡቕ ቦታ የቐምጥዎም፡
- ኣብ ኣዝዩ ላዕሊ ወይ ኣዝዩ ታሕቲ እስካፋሊ ተቐሚጦም ዘለዉ ኣቕሑት ርኣዩ። እቶም ዝሓሰሩ ኣቕሑት ኣብኡ ክትረከብዎም ኢኹም። እቶም ዝኸበሩ ድማ ብቁመት ማዕረ ዓይንኹም ይቐመጡ።
- ነቲ መዐሸጊ ርኣይዎ፡ ዋጋታት ንሓደ ኪሎ፣ ንሚእቲ ግራም ወይ ንሓደ ሊትሮ ኣወዳድርዎ፡
- ንሓደ ዝተዓሸገ ኣቕሑ ወይ መግቢ ምስ ከፈትኩም፡ መሊስኩም ጽቡቅ ጌርኩም ዓጺኹም ወይ ድማ ታኒካ ኣብ ዘይኮነ መትሓዚ ገልቢጥኩም ኣቐምጡዎ። እቲ ዝተረፈ ድማ ኣብቲ ዝተኸፍተ ታኒካ ኣይተቐምጡዎ!

ተወሳኺ ሓበሬታ:-

ንዕድጊን መግብን ዝምልከት፡ www.sge-ssn.ch

ሕቶታት ብዛዕባ ኣጠቓቕማ መግቢ ዝምልከት፡ www.konsumentenschutz.ch

ሕቶታት ንባጀት ዝምልከት፡ www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

ንምውድዳር ዋጋታት ዝምልከት፡ www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch

ሕቶታት ንደገፍ ጥዕና ዝምልከት፡ www.gesundheitsfoerderung.ch

ሓበሬታ ንጥዕና ዝምልከት ብዝተፈለለ ቋንቋታት፡ www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



እዚ መወከሲ ጽሑፍ ብክኢላዊ ዓቕምን ገንዘባዊ ሓዘዝን፡ ትካላት Gesundheitsförderung Schweiz, Stiftung für Konsumentenschutz, Femmes-Tische Schweiz ከምኡውን migesplus.ch ዝተዳለወ እዩ። . በርን/ዙሪኽ
Bern/Zürich 2026