

ምኽሪ:- “ጽቡቅ፣ ጥዑይ፣ ሕሱር ምግዛእ”

- ኩልግዜ ዝርዝር ኣቕሑት ኣብ ወረቀት ጽሓፉ፡
- እቲ ንዓኹም ዘድልዩኩም ጥራይ ግዝኡ፡
- ኩሉ ዝተረፈ ተጠቓምሉ፡ እዚ ምሉእ ጠለብ ንምድላው መመላእታ ተጠቓም፡
- 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 መዕሸጊ ርኣይዎ፡ ዋጋታት ንሓደ ኪሎ፣ ንሚእቲ ግራም ወይ ንሓደ ሊትሮ ኣወዳድርዎ፡
- ንሓደ ዝተዓሸገ ኣቕሑ ወይ መግቢ ምስ ክፈትኩም፡ መሊስኩም ጽቡቅ ጌርኩም ዓጺኹም ወይ ድማ ታኒካ ኣብ ዘይኮነ መትሓዚ ገልቢጥኩም ኣቐምጡዎ። እቲ ዝተረፈ ድማ ኣብቲ ዝተኸፍተ ታኒካ ኣይተቐምጡዎ!

ተወሳኺ ሓበሬታ:-
 ምኽዛን ምግቢ: www.gggessen.ch
 ንዕድገን 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 ብዝተፈለለዩ ቋንቋታት: www.migesplus.ch



እዚ መወከሲ ጽሑፍ ብክኢላዊ ዓቕምን ገንዘባዊ ሓዝዝን፡ ትካላት Gesundheitsförderung Schweiz, Stiftung für Konsumentenschutz, Femmes-Tische Schweiz ከምኡውን migesplus.ch ዝተዳለወ እዩ። . በርን/ዙሪኽ
 Bern/Zürich 2019