

# Kuyesa kulemera kwa achinyamata ndi akulu



- Sitepe 1** Onetsetsani kuti muli ndi sikelo yomwe ikugwira bwino ntchito. Sikeloyi ikhale yoti ikuyeza kulemera m'makilogramu moyenerera.
- Sitepe 2** Khazikani sikelo pa malo osatsetsereka. Yatsani sikelo ndipo onetsetsani kuti 0.0 wawoneka.
- Sitepe 3** Awuzeni amene mukuwayesa kuti avule nsapato, chipewa, zokolekela mkhosi komanso kuti ahotse chilichonse m'matumba mwawo.
- Sitepe 4** Awuzeni amene mukuwayesa kuti ayime pakati pa sikelo mosathandizidwa kapena kugwilira china chake.
- Sitepe 5** Werengani ndi kulemba sikelo yam'makilogramu. Mwachitsanzo, 62.3 kilogramu.