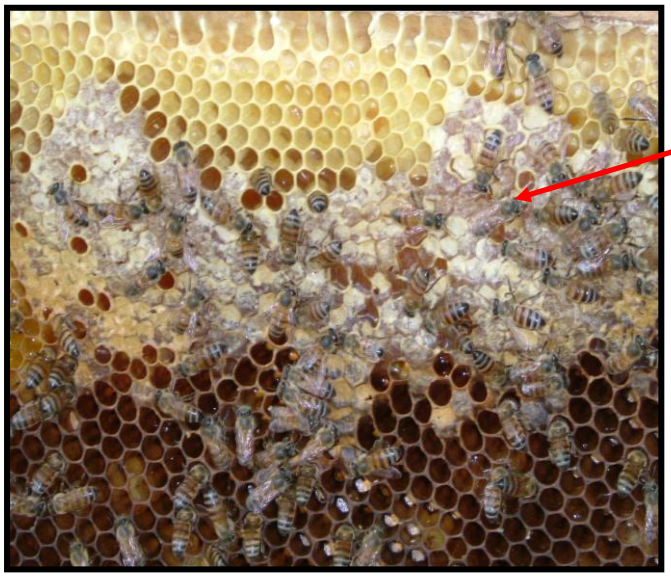
Tingazitchinjirize Bwanji Poweta Njuchi

Salome wa ku Kenya, wazitchinjiriza ndi zobvala zopangwidwa kumudzi

Zinthuzi zoonjezerapo zinaperekedwa ndi Paul Latham

Mbola za njuchi.

Njuchi zikhoza kuluma ndiponso mbola zikhoza kukhala zoopsa. Samalani njuchi bwinobwino ndiponso mwaulemu nthawi zonse.



KUMBUKIRANI

- **Njuchi ya ntchito yiliyonse ili ndi mbola.**
- **Njuchi yiliyonse ikaluma imatulutsa pfungo kuchenjeza njuchi zinzake ku choopsa.**
- **Pfungo limakopa njuchi zina kuluma pamalo amodzi.**
- **Popelani utsi polumidwapo kuteteza njuchi zina.**
- **Msangamsanga chotsani mbola pa thupi.**

Zobvala zozitetezera.

Nthawi zonse zitetezeni ndi zobvala za bwino zovindikira thupi lanu lonse. Zozitetezera izi zopangwidwa kuchokera ku zipangizo za lokolo.

Chozitetezera ichi chopangidwa kuchokera ku mathumba achimanga

Chophimba ku mutu kapena nkhope.

Manja ndi miyendo ndi zophimbidwa.

Golovesi.

Majumbo amangiliridwa pa mwamba pa nsapato.

Golovesi.

Buluku lo khutala.

Nsapato zolimba.

Ngati simungathe kupanga chozitetezera, pangani chophimba chosavuta chimene chikuoneka pa gawo la pafupi.

Bvalani zovala zokhutala.

Chapani zobvala pochotsa pfungo la mbola.

Gonjetsani njuchi.

Utsi ndi wofunikira pogonjetsa njuchi. Pali njira zambiri zofukiza utsi ndiponso mitundu ingapo ya zopopela utsi (Simoka).

Gonjetsani njuchi popopela utsi wambiri kuti muziteteze nokha.

Musagwire ntchito nokha.

Nthawi zonse pitani ku njuchi ndi munthu wina. Onetsetsani kuti zipangizo zanu zonse zakonzedwa.

KUMBUKIRANI

- **Musatsegule mng'oma popanda chifukwa chenicheni.**
- **Fatsani potsegula mng'oma.**
- **Gwirani ntchito msangamsanga ndi mwakachetechete.**
- **Popelani utsi wambiri.**
- **Tsegulani mng'oma nthawi yozizira.**
- **Kawirikawiri kudzikhala ku mamawa ndi ku madzulo.**
- **Kutsegula ku madzulo kumapereka mwayi kuti njuchi zikhazikike usiku wonse.**
- **Zitetezeni.**