

# Saveman bilong kaikai kam long pilai

WANPELA nutrisinis o saveman bilong soim wei bilong kisim kaikai i helpim bodi em Tim PNG i askim ol long givim toktok long ol long aste.

Dispela em long redim ol pilai bilong PNG long redim ol yet bipo long 7-pela de i stap yet long ol pilai i kamap.

Dispela em bihain long hevi em tupela wetlifita na wanpela boksa i stap long hevi long daunim wet o hevi bilong bodi bilong ol i kamdaun long mak em ol bai mas pilai long ol.

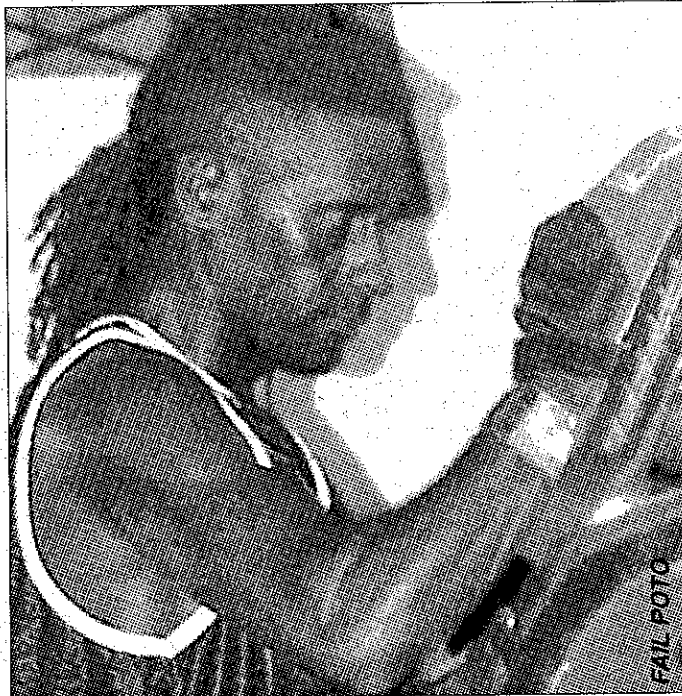
Oi wetlifita em Leo Kivave na Joe Namuno long 56 kilogrem na boksa Paul Lare long 57 kilogrem. Dispela ol pilai i gat tupela kilogrem antap long wet em ol i makim ol long pilai long en.

Dispela em i bikpela wari bilong Tim PNG opisel long wanem ol i save we em i kol dispela bai hat long daunim wet. Bikos bodi i no inap tuhat tumas na lusim wara.

Tim PNG dokta Bernie Amof husat i tokaut long putim bikpela was long tripela pilai long wei ol i stap, kaikai na tren long ol i mas daunim hevi bilong ol i kamdaun bipo long ol pilai i stat.

Dispela daitisisen o nutrisinis Lisa i kamap na toktok long ol wetlifita na boksa.

Long em i kam Dokta Amof i tok bikos tim i gat hevi ol i askim em long kamap na



**TEN HAT:** Paul Lare i mas tren hat long daunim hevi bilong em i kamdaun long 57 kilogrem wet em bai pilai long en.

givim toktok long dispela ol pilai.

Amof i tok wanpela pepa i gat askim long wei bilong kisim kaikai em Lisa i salim long dispela ol pilai long bekim ol askim i stap long en.

Oi bai pulimapim dispela pepa wantaim ol bekim na givim i go bek long Lisa, Amof i tok.

Bihain Lisa bai sindaun wantaim wanwan ol pilai na

toktok long ol bihain bekim ol i givim long dispela askim pepa.

Na long gutpela nius PNG na Osenia laitwet sempion Chavis Kora husat i stap aninit long gutpela lukaut i soim sampela gutpela mak bihain long em i bungim hevi long lek bilong em long taim bilong trening tupela wik i go pinis.

Kora i bin lukim dokta

tupela taim long dispela wik.

Kora bai lukim dokta gen na sapos olsem wanem bai putim wanpela spesel su we bai helpim em long em i no ken kisim bagarap long bihain taim bilong tren na paif.

Na long ol arapela nius long Komewel Gem PNG pilak em ol bai putim i go antap trutru long Gem Viles long Mande Mas 13. Em long bihain long olgeta arapela memba bilong tim i kamap long Viles.

Na long dispela taim i gat 32 etlit o pilai na ol opisel i stap. Ol em 7-pela wetlifita, 9-pela boksa, foapela pilai wantaim bagarap long bodi, 8-pela boula na tripela mensesa.

Long kamap yet em 15-pela etlit (rana), 6-pela swima, tripela skwas na sif bilong Tim PNGH Tamzin Wardley husat i mas kamap long Melbon long aste avinun.

PNG Spot Federesen sekeri jenerol Sir John Dawanincura i kamap long hap aste (Trinde).

Na long narapela wik foapela long ol sikspela pilai em bouling, swimming, wetlifita na skwas.

Narapela tupela pilai boksing na atletik bai stap inap long namba tu wik.

Dispela bai wanpela gutpela taim long ol pilai i winim sampela medol.