



Gavome dar vieną "etatinio rašytojo" laiškėlį. Ačiū jaunimui už aktyvumą!

Siūlome poilsio minutę paskaityti ir nusišypsoti J. Kalba netaisyta.

Būdamas jaunas žinok, ką daryti

Trumpai Jums apie alų:

Daugelis kompiuteristų, adminų, sysopų mėgsta alų, pažvelkime į alų iš gerosios pusės, na ta prasme neatsižvelgiant į jo kiekį kolkas J Taigi kokius skaičius mes turime? Prašau, maistingumo, vitaminizacijos, mineralizacijos,

aminizacijos kiekiai yra štai tokie buteliuke (na buteliukas tai 0,5l – po default'u):

Medžiaga	Medž_grupė	Kiekis	Units	RPN,%
Alaninas	Aminorūgštys	1,2	g	153%
Asparto rūgštis	Aminorūgštys	1,6	g	
Cinkas	Mineralai	10	mg	150%
Fosforas	Mineralai	14	mg	1,5%
Geležis	Mineralai	2	mg	20%
Glicinas	Aminorūgštys	1,3	g	
Glutamo rūgštis	Aminorūgštys	4,7	g	
Kalcis	Mineralai	4	mg	0,4%
Kalis	Mineralai	27	mg	1,08%
Magnis	Mineralai	6	mg	2%
Manganas	Mineralai	8	mg	160%
Natris	Mineralai	4	mg	0,26%
Proteinai	Nenurodytas	0,3	g	476%
Selenas	Mineralai	0,6	mcg	0,85%
Varis	Mineralai	5	mg	167%
Vitaminas B1	Vitaminai	5	mg	333%
Vitaminas B12	Vitaminai	2	mcg	66,7%
Vitaminas B2	Vitaminai	0,025	mg	1,4%
Vitaminas B3	Vitaminai	0,5	mg	
Vitaminas B5	Vitaminai	4,1	mg	58,8%
Vitaminas B6	Vitaminai	0,046	mg	4,6%

Aišku, alus yra geras ir prasmingas dėl savo tonizuojančio poveikio didesniais kiekiais J. Jame yra daug grupės B vitaminų, kas padės jums susitvarkyti su lameriais ir kitais klaviatūrai alergiškais padarais. Iš patirties

pasakysiu, kad neišgersite 125 buteliukų alaus, tada ryte tiks labai kefyras arba pienas, ir savijautai, ir kalciui papildyti, Natrio gausite su mineraliniu, kurį ar taip ar kitaip vis tiek teks gerti ar iš krano ar iš bambalio, jokių



amino rūgščių net nevartokite, galite užsimesti kažkiek magnio palesdami grūdus ar ankštinius produktus padės atgauti energiją, bet ne dujas, visokie selenai ir kiti antioksidantai jau bus pas jums organizme, bet kokio nors vitamino E galite paragauti, kad nesentumėte taip greitai, pliusas išvays daug toksinų iš organizmo, galėsite vėl ragauti alų didesniais kiekiais.... Vitaminas C labai geras antioksidantas, sutraukia visus brudus, todėl senolių išmintis apie raugintus agurkus su beviltiškais konservatais, ar raugintų kopūstų sriuba yra totali tiesa. Tarp kitko, kadangi buvo daug tiesų besimėgaujant miegu, reikėtu su mintimis permiegoti, kad jas suvirškinti, tada protas bus šviežesnis. Minimum kokios kelios dienos po tokių ragavimų ir jei nesiruošiama vėl savaitgalį ragauti alaus, o ruošiamasi kokiam nors proto bokšto kirčiui, ėjimui bokštu, ar strategavimui, tada tikrai verta praryti kokio Neurozano,

ženšenio, Bilo bilobos ar kitų brudų, kurie neblogai praskaidrina mūsų atmintį, rimtai neblogai, net pradedi suprasti, kad alaus ragavimas vertas to. Vienu žodžiu, alus sutvarkys jūsų nervus, dendritus, aksonus ir impulsus visokius, nepamirškite prie alaus kokių riešutų, po alaus kefyro ir mineralinio ar agurkėlių raugintų su visokiais E konservantais, kurie po alaus vėl neutralizuosis, o tada jau žiūrėkite kaip su minties skaidrumu, nes ženšenis žadina apetitą, neurozanas vilioja prie alaus, o jei nieko negersite tai nualinsite savo protinius sugebėjimus ir nervus, negerdami Alaus. Kaip kad pasakė šventas Kazlas – „Oplia“. Ir išgėrę alaus stenkitės nesiliesti ir nelaižyti varinių daiktų, tokių kaip monetos, kur daug vario, tanko vikšrų - kuriuose pilna magnio, elektros laidų – kur daug cinko, geriau paragaukit alaus, ir po to terapiškai pereikite prie minties aiškumo, kad lamos nebūtų jūsų gyvenimo kova su blogiu, nes jų tiek daug...

Autorius: T.P. amžinai užsirciklinęs C₂H₅OH vitaminų ir mineralų grandinėje J