

# ANABOLICSHOPS

# TIME

**Артем Мустафин**

С чего все началось...

**Михаил Сазонов**

Любительская Олимпия в Москве...

**БУБЛИК**

iApply ...

**BIG small BRO**

зверинец...

БУДЬ В КУРСЕ ВСЕХ ЗНАЧИМЫХ СОБЫТИЙ.  
ИНТЕРВЬЮ С ИЗВЕСТНЫМИ АТЛЕТАМИ И ЛИЧНОСТЯМИ.  
ИНТРИГИ, РАССЛЕДОВАНИЯ.  
ТОПОВЫЕ МАГАЗИНЫ.  
ИНТЕРЕСНЫЕ КОНКУРСЫ.  
УНИКАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ.

фармакология . советы . интересные люди . черный список . актуальные события  
\* лабораторные исследования препаратов \*

## Вместо предисловия...

И так друзья, товарищи, коллеги. Мы созрели для выпуска собственного периодического издания. Издания, которое носит информационно-развлекательный характер, издания, в котором цензура практически отсутствует... Для чего все это делается? Для того, чтобы Ты в первую очередь, был в курсе всех последних событий, которые так или иначе затрагивают жизнь форума и жизнь в не его строк.

Образно, ты держишь в руках, самый первый выпуск журнала **ANABOLICSHOPS TIME...** Ты один из первых, кто его прочтет и от тебя будет зависеть дальнейшая судьба нашего журнала. Журнала, который станет популярным, пусть не сразу, но это произойдет неизбежно, просто поверь... это ведь не так сложно сделать. **ANABOLICSHOPS.COM** уникальный в своем сегменте ресурс, мы делаем то, о чем другие только мечтают и пока они терзаются муками выбора, мы берем и делаем. Так что и журнал не будет ничем отличаться от принятого нами направления в развитии. Нам всегда будет чем тебя удивить, порадовать и развлечь!



## ЧТО ЖЕ ЖДЕТ ТЕБЯ В ЭТОМ ВЫПУСКЕ?

- Поговорим немного о прошедшей Олимпиаде.
- Новости из жизни форума.
- Интервью с Михаилом Сазоновым, который сейчас готовится к выступлению на любительской Олимпиаде в Москве.
- Рассказ Артема Мустафина, с чего он начинал и как ему вообще в голову взбрело заняться спортом.
- Поледние лабораторные исследования препаратов от Vetal334.
- ТОП магазинов, действительно лучших магазинов, с лучшими продуктами.
- Раздолбай BIG small BRO, да, они умудрились отметиться и здесь - зверинец.
- Конечно же анонсы, анонсы о предстоящих мероприятиях.
- И кое что еще...

# HEATH JACKSON

ULTIMATE NUTRITION®  
Presents

WHERE LEGENDS ARE MADE



MALACARNE  
**SEPTEMBER 15-18**  
ORLEANS ARENA & LAS VEGAS CONVENTION CENTER

KALTWASSER  
**GET YOUR TICKETS NOW!**  
(888) 234-2334 MROLYMPIA.COM IFFBPRO.COM  
ORLEANS HOTEL AND CASINO (800) 675-3267



## Мистер Олимпия 2016

Прошла Олимпия, которая казалось бы просто обязана была дать интригу, но не случилось. Вернее, интрига то была, но на деле оказалась не столь интересной и заманчивой. Но все же открытая категория в этом году, целая летопись. Кевин Леврон, который вернулся на сцену спустя тринадцать лет и буквально за полгода сделал форму (не про ноги речь, совсем не про них), и в итоге стал шестнадцатым, причем разделил он это место с Бренденом Кэрри, который обладает отменной генетикой, но при этом даже понятия не имеет как ей правильно пользоваться. Майкл Локкет, новичок на Олимпии и Лукаш Осландил, который широко известен в узких кругах. Лукаш кстати умудрился набрать мяса, но этого оказалось не достаточно. Аким Уильямс занял пятнадцатое место, не смотря на огромные руки и узкую талию. Четырнадцатым стал Бен Пакульски, он не стал себе изменять и выставил отличные бедра и отсутствие рук и спины. Тринадцатое место досталось Стивену Кукло, о нем что-то говорить даже нет желания. Натан ДеАша стал двенадцатым, по прогнозам экспертов, имеет все

шансы стать именитым. Виктор Мартинез стал одиннадцатым, Виктора судьи очень любят, но Виктор любит хардкор и как результат, травмы не дают ему выставить ту форму, которую он вполне способен показать. Вот и подошли к ТОП10. Десятый - Джастин Комптон, молодой, перспективен, но не доведен. Девятый - Джошуа Ленартович, не смотря на сухость, пропорции оставляют желать лучшего. Восьмой - Даллас МакКарвер, очередная «белая надежда». Седьмой - Седрик МакМиллан, безусловно эстетичный, но он уже достиг своего предела. Шестой - Рулли Винклар, огромный, но ноги не доработаны. Пятый - Уильям Бонак, в сравнении с прошлой Олимпией, спродвинулся на три строчки вверх. Четвертый - Мамду Элсбиай, как ни странно, но он из года в год радуется своим прогрессом. Третий - Декстер Джексон, который был настроен только на победу и был уверен в ней. Второй - Шон Роден, мистер пропорция. Первый - Фил Хит, и стал шестикратным «Мистер Олимпия».

  ZPHC Russia официальный представитель [www.zphc.me](http://www.zphc.me)  
акция РОЗНИЦА по цене ОПТА

  RUANABOL.IN - Офф Представитель Pharmacom.Labs  
ПОЛУЧИ ФАРМЫ НА 4000 РУБЛЕЙ БЕСПЛАТНО

  Bestanabolic.net  
Официальный представитель EPF в РФ

  NAMASSE-SHOP.COM  
Namasse-shop.com раздает бесплатные пробники с бесплатной доставкой

  ERGO.ML - официальный представитель ERGO MRC  
Официальный представитель бренда ERGO на рынке СНГ.

  GazGaz.net Online Shop 24/7  
Представитель EPF

В ТОП попадают лучшие из лучших, а это значит, что магазины работают очень давно и имеют заслуженную годами репутацию. Магазины активно сотрудничают с Гарант-сервисом, поэтому о том, что тебя могут «кинуть» и речи быть не может. Абсолютно все магазины, работающие через Гарант-сервис уже не раз доказали свою честность. Заказывай в магазинах, которые работают с Гарантом и ты гарантированно получишь свой заказ. Не доело постоянно терять свои деньги, время и неравные клетки? Ищи магазины со значком Гарант-сервиса, и ты не прогадаешь.



## ГАРАНТ-СЕРВИС как это работает

Стандартная процедура оформления заказа через Гарант - сервис:

- 1) Покупатель делает запрос у продавца на интересующую его продукцию, формируют предварительный заказ. (Сумма, адрес доставки, ФИО и т.д.). Обязательно уточняете есть ли в наличии интересующий вас товар либо бронируете его на пред.заказ.
- 2) Покупатель сообщает мне (Гарант - сервис) о том, что предварительный заказ сформирован и все данные у продавца. Обязательно уточняете какой именно продавец. Сообщаете мне сумму заказа и фамилию на которую формировался заказ.
- 3) Я сообщаю номер кошелька покупателю, он совершает перевод и сообщает мне об этом (Время перевода, сумму и фамилию).

- 4) Я сообщаю продавцу об успешном переводе (указываю сумму и фамилию) и даю добро на отправку посылки.
- 5) По получению посылки покупатель обязан снять видео распаковки посылки. (Делается это для того чтобы не возникало спорных вопросов, пожалуйста не ленитесь). Продукция должна быть в кадре на протяжении всего видео! После того как вы убедились в том, что всё на месте, вы общаете мне (Гарант - сервис) о том, что посылка получена успешно и со своей стороны даете добро на отправку средств продавцу. (Прошу вас не тянуть с ответом по получению, уважайте меня и продавца, не очень хотелось бы потом выискивать каждого в скайпе чтобы получить подтверждение)

**ВОЗВРАТЫ ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ ПРИ УСЛОВИИ  
ЕСЛИ ПРОДАВЕЦ НЕ ОТВЕЧАЕТ В ТЕЧЕНИИ 7  
ДНЕЙ.**

При возврате денежных средств взимается комиссия 2% от суммы заказа, за переводы по системе Яндекс + работу по оформлению заказа.

Так же хотелось бы попросить вас не поднимать панику если вдруг я не отвечаю вам, возможны проблемы со связью.

С уважением, An-ShGarant.

**Если ты внимательно все прочитал, то у тебя не возникнет каких либо разногласий с продавцом.**

**Михаил Сазонов интересен он тем, что пришел в бодибилдинг из пауэрлифтинга, и при этом он достаточно пропорционален и каких либо очевидно слабых мест не имеет.**

**Миша Привет! Расскажи о своих планах на грядущую любительскую Олимпию.**

Сезон выдался не из легких, начал готовиться в январе 2016 года и вот почти год уже на диете, изначально планировали ехать на чемпионат России, который будет проводиться 20-24 октября в Екатеринбурге, но тогда я бы не смог сделать второй пик формы на любительскую Олимпию, кто знает тот поймет, слишком мало времени... Выбрали в приоритет именно ее, а не чемпионат России и вот едем... Планы простые дожать форму, постараться под конец сезона сделать все, на что я способен, ну и показать достойный уровень на сцене.

**Ты сам как настроен? На победу конечно же?**

Настраиваюсь всегда сделать от себя все возможное, так сказать чтобы совесть была чиста, и при любом исходе событий было понимание, что ты сделал все что мог, выложил на 100%... Конечно хотелось бы выиграть и я приложу для этого максимум усилий...а там посмотрим ;-)

**А вот год на диете, год ограничений. Как он сказался на твоём общем самочувствии?**

Чувствую себя хорошо, все в полном порядке, единственное уже бывает накатывает накопившаяся психологическая усталость... Но когда оглядываешься назад, то понимаешь сколько всего уже пройдено, сколько работы проделано, сколько людей задействовано... Я просто не имею права отступить назад, осталось потерпеть совсем немного и мы устроим межсезон :)

**Кстати о межсезоне, это будет такой полноценный межсезон, как мы привыкли видеть, или же все разумно?**

Я в межсезонье ни разу еще не заплывал))) Всегда стараюсь придерживаться разумного подхода... И набирать свой БЖУ из качественной пищи... Но на самом деле сейчас очень много будет зависеть от того, какой следующий старт мы выберем с моим тренером и моей командой. Если это будет все же весна, то особо не то чтобы разжираться, а и межсезон делать то времени нет. Все будет ясно после любительской Олимпии и того как я на ней выступлю.

**Такой вопрос... какие планы на весенний сезон?**

Юра сказал не говорить иначе расстреляет))) Шучу))) Вот на самом деле будет ли весенний сезон или нет, станет ясно в конце октября... А так есть у меня пару достойных ребят за которых буду переживать весной и очень хочу чтобы они показали достойную, конкурентно способную форму на чемпионате России.



Я уже понял, что как Декстер Джонсон ты хвалится не будешь, но все же... ты уверен в себе как никогда?



Я уверен в людях за моей спиной, вместе мы сила, а от себя постараюсь сделать все чтобы поставить красивую точку в этом сезоне. Получиться или нет увидим совсем скоро ;-)



А как пришел к решению, выступить на Олимпиаде?  
И почему именно Олимпиада, а не чемпионат России?



Изначально планировали завершить сезон чемпионатом России, но вернувшись с Арнольд Классик, состоялся разговор с руководством нашего клуба «Коллизей», в котором я работаю и мой многоуважаемый директор Шагиахметов Виктор Салимович, человек с большой буквы, который поддерживает меня везде, предложил выступить на любительской Олимпиаде и на чемпионате России. Проанализировав возможные перспективы со своим тренером, мы пришли к выводу, что сделать два пика за такой короткий срок просто не реально и выбрали любительскую Олимпиаду как приоритетное направление, ведь на чемпионате России этой весной я уже дебютировал.



У тебя нет страха перед Олимпиадой в Москве? Все таки достаточно сильные атлеты будут принимать участие.



Стараюсь не думать о соперниках... Видать начал набираться опыта, раньше случилось... Нет чтобы страх, а чувство волнения из-за ответственности, которая лежала на моих плечах, боялся сделать что-то не так, не попасть в форму или еще что-либо. Но сейчас вообще перестал думать о соперниках, сосредоточен на своей форме, и знаю, что если выставлю то, на что способен, буду выглядеть конкурентно способным)))



У меня вот сложилось стойкое мнение, что Юра, как тренер может поддерживать разве что отборным матом... скажи мне пожалуйста, я ведь прав?)



Скажу так - Юра знает когда надо кнутом, а когда пряником, я ему полностью доверяю... У каждого спортсмена бывают сложные периоды как в тренинге, так и в жизни. Мы же люди, не роботы, и вот в любой из этих периодов я знаю, что Юра рядом, он на моей стороне, во что бы то ни было и доверяю ему полностью, всегда найдем компромисс. Даже если я не буду согласен, он разложит все максимально ясно и четко, по полочкам, почему нужно делать именно так как говорит он, а не я )))



Когда ты уже заведешь у нас свою ветку?)



А я вроде завел :) Нет, не так... Я ее точно завел!)))





# ПРЕДЛОЖКА

# BIG small BRO ЗВЕРИНЕЦ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС ЗАЛИВАЮТ БЕТОНОМ.

Такая ситуация может случиться в любой момент. Обычно, человека заливают бетоном, чтобы избавиться от него навсегда, и чтобы тело не нашло еще долго. Даже если вы не прораб, задолжавший своим работникам зарплату, от вас могут избавиться столь оригинальным способом личные враги или же вас могут просто с кем-то перепутать. Кажется, что ситуация безысходна, но даже в таких случаях есть ряд действий, которые повысят ваши шансы на выживание.

Чаще всего заливают либо в бетонный блок целиком, либо оставив голову снаружи для более мучительной смерти, а иногда практикуют заливку исключительно ног для того чтобы потом сбросить в реку. Итак, рассмотрим эти ситуации поочередно.

Если вас заливают полностью с головой, то шансов выжить остается немного. По возможности необходимо принять вертикальное положение, немного согнув колени и прижав руки к грудной клетке. В момент, когда бетон зальется до самого носа следует сделать глубокий вдох на всю величину легких и плотно закрыть глаза.

Залив человека полностью, редко ждут более 2-3 минут, поэтому необходимо тренировать свои легкие для того, чтобы вы смогли затаить дыхание более чем на 4-5 минут. Сразу это не получится, необходимо постоянно тренировать себя, постепенно увеличивая затаивание дыхания на несколько секунд после каждого следующего раза. Следует учитывать, что бетон давит сильнее, чем вода, поэтому удержать воздух будет значительно труднее.

Через минуты три нахождения в бетоне, можете резко оттолкнуться ногами и выровнять тело. Бетон будет все еще в жидком состоянии, и это позволит вам подняться. Желательно оттолкнуться с такой силой, что будь вы на земле, то подпрыгнули бы высоко вверх. Таким образом вы сможете добраться до поверхности. Если слой над вами недостаточно глубокий, а монолитчики уже ушли, тогда вы сможете сделать это без труда. Если же слой поглубже, то поднимайте руки вверх, пытайтесь ухватиться за края опалубки. С помощью них вы сможете подтянуться вверх, попеременно поджимая ноги, а затем отталкиваясь ими.



## PESTABOLICUM

**вдумчиво-развлекательный проект. призванный в первую очередь понять всю тщетность попыток изменить этот мир и окружающих. Относись к жизни проще и она обязательно тебе улыбнется!**



**ANABOLICSHOPS.com**

**BIG small BRO**

**представляют..**

**новый ржачный проект**

**РАССМЕШИ ХИМИКА**

# АНАБОЛИЧЕСКАЯ страховка

Друзья. Как Вы все знаете, мы всегда в приоритет ставили и ставим максимальную защиту наших форумчан при приобретении продукции у представленных у нас магазинов.

Для этого давно еще был введен «Гарант сервис». Все магазины работающие через него имеют в своей ветке иконку:



К сожалению, по разным причинам, не все магазины согласны работать через Гарант. Есть и другой способ. Дающий определенные гарантии. Его мне подсказал Кузя. А именно депозит, мы его назовем «Анаболическая Страховка»

Суть - магазин переводит на наш депозит определенную сумму. Она хранится у нас, и в случае форс мажора, мы эту сумму пропорционально сумм заказов распределяем среди пострадавших. Да, возврат средств может быть не полным, если к примеру магазин по «Анаболической Страховке» держал у нас всего 100К а заказов много, то полного возврата не получится. Но все равно хоть частичная компенсация лучше полной потери финансов.

Опять же, все зависит от суммы «Анаболической Страховки» - чем выше она, тем больше уверенности в магазине. К примеру Кузя положил 1 миллион рублей. Минимальный депозит, будет 100К.

Сразу оговорю, забегаю вперед, у нас есть свой механизм проверки, делал ли форумчанин заказ у магазина и на какую сумму. Суть механизма раскрывать не буду, но он есть.

Магазин подписавшийся на «Анаболическую Страховку» получит вот такой значек в своей ветке:



**!!! ВНИМАНИЕ !!!  
ЭТА ИНФОРМАЦИЯ  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
ВАЖНА!**

+ в информации о его магазине будет прописана сумма, которая внесена на депозит

Но есть и третий Вариант. Магазин выбравший его продолжает работать по стандартной схеме «Гарант сервиса» но при этом вносит на депозит по «Анаболической Страховке» финансы. Магазины, которые пойдут этим путем, получают вот такую иконку:



Всем удачи! Главное чтоб мы никогда не имели ни забот, ни проблем!



**НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙ БЕЗОПАСНОСТЬЮ, ВСЕГДА ПРОВЕРЯЙ НАЛИЧИЕ ИКОНКИ ГАРАНТА ИЛИ АНАБОЛИЧЕСКОЙ СТРАХОВКИ У МАГАЗИНА**

Потребление рыбы, орехов, семян и растительной пищи с омега-3 жирными кислотами значительно уменьшает риск смерти от инфаркта, согласно данным самого последнего исследования этого противоречивого нутриционального вопроса. Предыдущие исследования пищевых добавок и других источниках жирных кислот омега-3 дали неопределенные результаты, - некоторые из них показали полезность добавок для сердца, а другие - нет.

Последнее исследование, данные которого опубликованы 27 июня в журнале JAMA Internal Medicine, было самым крупным и фокусировалось на измерении текущего уровня омега-3 жирных кислот в крови подэкспертных вместо заполнения опросников, в которых люди описывают свой рацион. Результаты, полученные при помощи диетических опросников, часто бывают размытыми вследствие неточности человеческой памяти и склонности людей к преувеличению.

В результате нового мета-анализа, выполненного международным консорциумом с объединением данных 19 исследований, проведенных в 16 странах с участием более 45000 подэкспертных, выяснилось, что более высокий уровень циркуляции омега-3 жирных кислот в крови связан со снижением риска смерти от инфаркта почти на 10% по сравнению с более низким уровнем. У подэкспертных с самым высоким уровнем омега-3 в крови наблюдалось максимальное снижение риска смерти от инфаркта - более чем на 25 процентов, как показали данные исследования. Согласно данным Центра контроля и предотвращения заболеваний, одну четверть всех зарегистрированных смертей в США составляют смерти в результате сердечно-сосудистых заболеваний. Следовательно, если средний житель США будет еженедельно потреблять несколько порций пищи, содержащей омега-3 жирные кислоты, то этот показатель можно будет снизить до одной пятой или даже до одной шестой.

«Для основной причины смертности в мире снижение риска смерти от инфаркта на 25 процентов - это очень значительный эффект», - считает главный автор исследования доктор Дариуш Мозаффарян, декан Friedman School of Nutrition Science and Policy в университете Тафта в Бостоне. «Хотя наши данные получены путем наблюдений за биомаркерами, наблюдаемое снижение риска сопоставимо по масштабу с воздействием статинов на смертельные сердечные заболевания».

Рыба - это основной источник омега-3 жирных кислот, в особенности полиненасыщенных жирных кислот, таких как эйкозапентаеновая кислота (EPA) и докозагексаеновая кислота (DHA). Жирная рыба, такая как лосось, речная форель, анчоусы, сардины и селедка, демонстрирует самый высокий уровень омега-3 жирных кислот, согласно данным Министерства сельского хозяйства США. Они также содержатся в некоторых видах морских водорослей. Льняное семя, грецкие орехи, зеленый комнатный портулак (который некоторые люди считают сорняком), а также определенные виды листовой зелени и масла из орехов и семян - это источники растительной омега-3 жирной кислоты, называемойся альфа-линоленовой кислотой (ALA).

Предыдущие исследования показали, что EPA и DHA превосходят ALA по профилактическим свойствам, так как для усвоения организм должен конвертировать ALA в EPA и DHA. Однако новое исследование показало, что уровень циркуляции ALA в крови так же сильно связан со снижением риска инфаркта, как и другие омега-3 жиры.

«Это одно из открытий нашего исследования. Проанализировав данные многих экспериментов по всему миру, мы увидели, что ALA также связана с уменьшением риска смерти от коронарной болезни сердца».

**РЕКОМЕНДУЕМ**



«Эффект не такой сильный, какой наблюдается с ДНА, но он все равно демонстрирует пользу потребления растительных омега-3 жирных кислот».

Удивительно, что высокий уровень омега-3 жирных кислот в целом не связан со снижением риска несмертельных инфарктов, и это явление остается загадкой, написали ученые в отчете. Они предполагали, что прием статинов или аспирина может уменьшить пользу потребления омега-3 жирных кислот, но данные нового исследования эту гипотезу не подтвердили. Также полученные результаты не позволяют оценить пользу приема пищевой добавки рыбьего жира вместо потребления рыбы, так как очень мало участников принимали эту добавку.

«Новые данные, объединяющие результаты неопубликованных ранее исследований, рисуют всестороннюю картину влияния омега-3 жирных кислот на сердечные заболевания», - сказала первый автор Лиана Дель Гоббо, научный сотрудник Stanford University School of Medicine, которая проводила исследование в рамках постдокторантуры вместе с Мозаффарианом. «Анализ этих исследований был строг в отношении возраста, пола, расы, наличия или отсутствия диабета или приема аспирина и препаратов для снижения уровня холестерина».

Мета-анализ охватил результаты исследований, проведенных в США, Европе, Израиле, Сингапуре и Коста-Рике. Исследовательский проект называется Cohorts for Heart and Aging Research in Genomic Epidemiology (CHARGE) Fatty Acids and Outcomes Research Consortium (FORCe).

Источник: [www.livescience.com](http://www.livescience.com)

**ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНО**

### 1. Как креатин помогает увеличить силу?

Креатин запасается в форме фосфокреатина в мышечных клетках и содержит дополнительную группу фосфатов для регенерации АТФ во время высокоинтенсивных мышечных сокращений. Таким образом он повышает способность организма выполнять высокоинтенсивные повторяющиеся анаэробные движения приблизительно на 15%, то есть в любом сете вы сможете выполнить на одно-два повторения больше с более тяжелым весом, что едва ли можно назвать бесполезным свойством.

### 2. Как креатин помогает увеличить размеры мышц?

У приблизительно двух третей потребителей креатина через несколько дней после начала приема вес увеличивается на 0,8-2,9 процента. Результаты, естественно, широко варьируются. В ходе своего исследования Тарнопольский выяснил, что у некоторых подэкспертных вес увеличился на 0,9 кг, в то время как у одного из них (дозировка креатина и программа тренировок были одинаковыми) – на 3,2 кг. Вдобавок к увеличению рабочей мощности креатин способствует наращиванию мышечной массы, повышая уровень анаболических гормонов (таких как IGF-1), снижая уровень миостатина (повышенный уровень которого угнетает рост мышечной массы), улучшая клеточную сигнализацию сателлитных клеток (что помогает восстанавливать мышечную ткань и растить новую) и тормозит расщепление протеина.

### 3. Правда ли, что увеличение веса благодаря креатину происходит в основном за счет воды?

Большинство людей набирают вес в результате приема креатина так быстро, что логично предположить, что это в основном вода. Это верно в отношении первичного приема добавки, но даже в этом случае увеличение веса пропорционально суммарному весу.

Мышцы на 73% состоят из воды, так что из 4,5 кг веса, добавленного приемом креатина, около 3,3 кг составляет вода. Говорят, что креатин действительно увеличивает клеточный объем, и это важный фактор расщепления и синтеза протеина в скелетных мышцах (и в других клетках тоже). Тренировки запускают синтез протеина одновременно с расщеплением, но креатин смещает баланс в пользу синтеза. Вдобавок креатин содержит дополнительную фосфатную группу, которая помогает восстанавливать АТФ во время высокоинтенсивных мышечных сокращений, но увеличение клеточного объема – это одна из важнейших предпосылок инициации роста мышечной массы. Долгосрочное потребление креатина проходит по другому сценарию – креатин увеличивает мышечную массу без сопутствующего увеличения объема воды в организме. Увеличивается диаметр мышечных волокон, растет сила, так что долгосрочные эффекты креатина в основном обусловлены именно увеличением мышечной массы.

### 4. Способствует ли креатин восстановлению?

Ответ положительный. Данные недавнего исследования показали, что у лифтеров (парни выполняли подъем на бицепс до мышечного отказа) мышечная болезненность оказалась более слабой по сравнению с группой плацебо. Ученые пока не знают, почему это происходит, но предполагают, что это «следствие комбинации различных функций креатина».

### 5. Работает ли креатин в выносливостных упражнениях?

Не очень. Он больше подходит для интенсивных, повторяющихся упражнений, которые длятся меньше 30 секунд – это как раз работа с отягощениями.

**Продолжение на  
следующей странице.**

6. Почему креатин эффективен не для всех? Как только вы загрузитесь креатином, дальше нужно будет просто принимать 3-5 граммов в день для поддержания эффекта. Некоторые люди, особенно те, кто потребляет много мяса и рыбы, уже получают довольно много креатина, и их реакция на препарат может быть слабой, потому что клетки уже насыщены креатином. Другие, например вегетарианцы, которые не особо получают креатин с пищей, могут наблюдать у себя феноменальные результаты. Соотношение мышечных волокон тоже имеет значение. Хорошая реакция наблюдается у людей с равным распределением быстро и медленно сокращающихся волокон, в то время как люди, у которых быстро сокращающихся волокон около 70 %, демонстрируют отличную реакцию.
7. Какой вид креатина лучше всего принимать? Довольно долго новые формы креатина появлялись каждые несколько месяцев. У нас были креатин этил эстер, дикреатин малат, микронизированный креатин, шипучий креатин и даже жевательный креатин. Если бы воображение не иссякло, мы бы получили в конце концов креатин в форме вяленой говядины или под названием «Невероятно, но это креатин!». Каждый из них должен был лучше доставляться в систему или эффективнее усваиваться мышцами, или хотя бы требовать меньшей дозировки по сравнению с другими формами, но пока не выявились преимущества какой-либо из этих форм по сравнению с исходным моногидратом креатина. Разве что экзотические формы креатина быстрее истощают вашу кредитную карту.
8. Каков наилучший режим загрузки креатином? Несмотря на то, что предлагаются и испытываются бесчисленные вариации загрузки креатином, несмотря на вопли и скрежет зубовой, оригинальный метод загрузки, предложенный Ричардом Крейдером еще в 1990-х, до сих пор не превзойден: 0,3 грамма на килограмм веса принимать 4 раза в день в течение 5-7 дней.
9. Нужно ли принимать креатин с углеводами, чтобы поднять уровень инсулина? Стандартные предписания для креатина – его нужно принимать с большим количеством глюкозы (80-100 грамм) или со смесью из 50-80 граммов углеводов и 30-50 граммов протеина. Установлено, что эта техника вызывает резкий скачок уровня инсулина, который приводит к увеличению запаса гликогена в скелетных мышцах и как следствие - к увеличению клеточного объема, но прием добавки с углеводами не обязательно способствует увеличению концентрации креатина в мышцах. Вдобавок было проведено немало исследований, которые показали, что натрий играет более важную роль в транспорте креатина, чем инсулин, но тут есть тонкость, так как абсорбция натрия контролируется инсулином.
10. Когда лучше всего принимать креатин? На случай, если вы пропустили предыдущий пункт, - это не имеет значения. Если вы следовали протоколу загрузки, то клетки уже насыщены креатином, и нет никакой необходимости принимать дополнительные дозы до или после тренировки. Креатин не работает по часам. Нужно учитывать насыщение (а не расписание).
11. Нужно ли циклировать креатин? Нет.
12. Влияет ли на усвоение креатина кофеин или кислотный эффект? Большая часть самых ранних исследований креатина была проведена на креатине, растворенном в кофе или чае, и кофеин не повлиял на усвоение.

### ZPHC.

#### Высокие риски при заказе у этого продавца.

ПРИЧИНА В ТОМ, ЧТО ПРОДАВЕЦ ОТКАЗАЛСЯ ОТ СТРАХОВКИ НА НАШЕМ ФОРУМЕ И В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ У НЕГО БЫЛИ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ : ЗАДЕРЖКА ОТПРАВКИ СВЫШЕ 30 ДНЕЙ, СЛИВ БАЗЫ КЛИЕНТОВ И ИХ ВЫЗОВ В ПОЛИЦИЮ, БРАК УПАКОВКИ И ТАК ДАЛЕЕ.

**ВСЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛИ ДЕЛАЮТ ЗАКАЗЫ В ЭТОМ МАГАЗИНЕ НА СВОЙ СТРАХ И РИСК.**

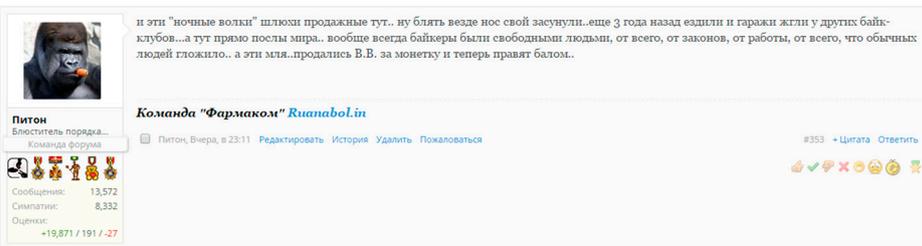
### Питон негодует...

Здравствуй уважаемый читатель. Сегодня речь пойдет о плохом качестве людей, о желании наебать остальных и обогатиться самому при этом... все знаете, что я очень хорошо отношусь к свои тестерам, если возникают какие-то проблемы, я стараюсь помочь и впрячься за тестера, когда приходят некачественные пробники-я разрешаю отменять тестирование.. Но видимо правду говорят: доброта-признак слабости. И в моем случае среди моих тестеров я нашел уже двух человек, которые ведут двойную игру... Один получает пробники под разными именами у нас и на стороннем форуме, второй пытается обмануть меня с липовыми анализами... у меня возникает один вопрос: **ВЫ БЛЯТЬ ЗАБЫЛИ КЕМ Я РАБОТАЛ? Я ВАС ЩЕНКОВ НА РАЗ НА ЧИСТУЮ ВОДУ ВЫВЕДУ! НЕБЛАГОДАРНЫЕ УРОДЫ! ИМЕННО УРОДЫ! МОРАЛЬНЫЕ!**

Вы променяли свое доброе имя тестера на вечный позор от меня и от других форумчан..

**Я ДАЮ ВАМ РОВНО СУТКИ ЧТОБЫ ВЫ САМИ ЗДЕСЬ ОТПИСАЛИСЬ И ИЗВИНИЛИСЬ ПЕРЕД ВСЕМИ! РОВНО СУТКИ! ЕСЛИ НЕ ПОЙМЕТЕ-Я ЗАВТРА ВЫЛОЖУ ВСЕ КРИНЫ И ДОКАЗАТЕЛЬСТВА СЮДА И ОБОССУ ВАС ПРИЛЮДНО!**

п.с. свою разведывательную деятельность я продолжу, надеюсь больше таких «ножей мне в спину» больше никто не воткнет...



**Владелец магазина gaz-gaz.net Гагарин, внезапно исчез. Ходят слухи, что его приняли на таможне, но это лишь слухи. Какой либо более достоверной информации пока нет. Так что ждем, все как обычно, либо его внезапного возвращения, либо же известий о его судьбе.**

**А все это время, в чате обсуждали... ПОРТЯНКИ)))  
Размышления взрослых мужиков, о куске тряпки, это что-то.  
Полезность этого чуда, в среде его применения, не отрицаю.**

### А тем временем...

Наш еврейчик [Angry\\_jew](#) восхищается писюлькой Наварской, писюлькой которая у нее была в стародавние времена.

[Питон](#) поддержал высказывание Емельяненко, относительно детский хбоев в Грозном. [volan de mort](#) его в этом поддерживает.

[Кочерыжке](#) рвет жопу от ZPHC: какой же пздец этот растворитель. с булки перешло на таз, с таза на поясницу ... это всё опухло и дико болит. больше лейте!

[Коварный](#) продолжает сушку и при этом успевает петь дифирамбы Ольге.

Даже на сушке без вас никуда )))

Как журавлиный клин в чужие рубежи  
На головах царей божественная пена  
Куда плывете вы? Когда бы не Елена,  
Что Троя вам одна, ахейские мужи?  
И море, и Гомер - все движется любовью.  
Кого же слушать мне? И вот Гомер молчит...

И море черное, витийствуя, шумит. И с тяжким грохотом подходит к изголовью.

[пуцкпу](#) поделился ощущениями при применении Вакцины М2:

Кстати, такое наблюдение...

После первого инжекта не было температуры и всякого колдоебства такого, помню что поставил, ночью мне показалось что температура, выпил ибупрофена 300 мг и спать лег, больше ничего не было. Так вот, качественные изменения я заметил именно в первые 2 недели, вроде как визуально подсох, плечи подналились.

После второго инжекта меня ебашило 2 дня, температура около 38 и постоянно то морозило, то кидало в жар, в общем натерпелся я нормально так...

И после второго инжекта я каких либо изменений уже и не замечал.... как то так.

# МАЛОЗАМЕТНЫЕ

## НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ФИШКИ ФОРУМА

Метки: [отправка в рф](#) [отправка из рф](#) [производство](#) Редактировать

Страница 1 из 1247 [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) → 1247 Вперед > К первому прочитанному

[Обсуждение](#) [Информация о магазине](#)



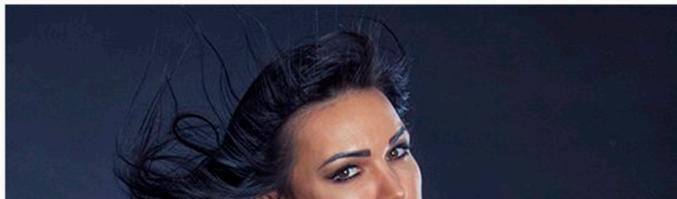
Приветствую всех на этом новом форуме! Долго о себе не буду, ибо итак все нас знают. Будем рад площадке!

[WWW.RUANABOL.IN](http://WWW.RUANABOL.IN)  
[WWW.RUANABOL.IN](http://WWW.RUANABOL.IN)  
[WWW.RUANABOL.IN](http://WWW.RUANABOL.IN)

**Frank Abagnale**

Официальный  
Представитель  
Pharmacom.Labs

Сообщения: 509  
Симпатии: 1,270  
Оценки: +1,526 / 12 / -5



Вот ты решился приобрести необходимые тебе препараты. Зашел на форум, в раздел магазинов и тут... твои глаза разбежались, разбежались от многообразия магазинов и ассортимента. Понимаю, сложно делать выбор, когда возможности выбора так велики, но если ты будешь чуть внимательнее, то увидишь несколько вкладок.

Вкладки с информацией о стране отправления, что немаловажно, а так же в какие страны продавец отправляет товар. Но и это еще не все, мы пошли дальше и создали вкладку - «Информация о магазине», перейдя в которую, ты увидишь много полезной информации, включая дела в суде, как проигранные так и выигранные.

Метки: [отправка в рф](#) [отправка из рф](#) [производство](#) Редактировать

Страница 1 из 1247 [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) → 1247 Вперед > К первому прочитанному

Опции темы [Перестать следить за темой](#) [Выделенных сообщений](#)

[Обсуждение](#) [Информация о магазине](#)

Сайт магазина: [www.ruanabol.net](http://www.ruanabol.net)

Официальный представитель: Pharmacom

Магазин в рейтинге [anabolshops.com](#): Anabolshop - Анаболическая точка отсчета

Бренды представленные в магазине: Pharmacom, Balkan, SP

Присутствие на рынке: более 9 лет

**Подопечные спортсмены:** Александр Приходько, Александра Волкова, Алексей Борисов, Алексей Никулин, Андрей Шмигирилов, Анна Бурмистрова, Аркадий Величко, Артем Мустафин, Ашот Каграманян, Виктор Риняк, Виталий Ложников, Влад Соловьев, Владислав Мошкин, Гюнель Талыбова, Далер Исмаев, Денис Астахов, Денис Бурмистров, Денис Почтарев, Дима Козелков, Дмитрий Катаев, Иван Зевякин, Константин Коваженко, Мария Малкова, Николай Россихин, Олег лившиц, Павел Фирсов, Сергей Кулаев, Сергей Тарануха, Станислав Максимов, Стас Милостной, Тимур Гадиев, Шипылюк Андрей, Юрий Молчан, Саня Щукин, Сергей Зебальд, Ольга Пузанова

Консультант по использованию фарм. препаратов: Pharmacom Support

Лабораторные анализы продукции: -

Количество дел в Анаболическом суде:

Выигранных: - 1, 2, 3, 4, 5

Проигранных: -

Мировое соглашение: -

Всего: 5

Так же можно увидеть, заводское это производство или же самовар, какие бренды представлены в магазине, есть ли официальный сайт, есть ли консультант по фармакологии. Сколько уже лет работает продавец. Есть ли спортсмены, которых продавец спонсирует и поддерживает. Так же в ветках продавцов есть очень много отзывов о качестве продукции, о качестве сервисасроках доставки и многом другом. Форум это площадка, на которой постоянно идут обсуждения и различные дискуссии, кому-то нравится и он убеждает всех в том, что все просто супер, кто-то же наоборот постоянно чем-то не доволен, но в спорах рождается истина, поэтому не надо лениться, надо читать ветки, читать информацию о магазинах.

## АНАБОЛИЧЕСКИЙ СУД

## НЕДОБРОСОВЕСТНЫЕ ТЕСТЕРЫ

Если у тебя возникли какие либо спорные моменты с продавцом - заказ прислан не в полном объеме, качество продукции оставляет желать лучшего, либо же продавец постоянно кормит завтраками и ничего не отправляет - подавай иск и администрация форума разберется, обязательно разберется. Уже было достаточно случаев, когда истцу возвращали деньги либо отправляли заказ в полном объеме, нет ничего невозможного!

Да, случается и такое, что человек взял препараты на тест и исчез, либо под разными предлогами отказывается выполнять свои обязательства. В таком случае он попадает в список недобросовестных тестеров и никогда больше не получит препараты на тестирование. Более того, о его поступке узнает очень много людей.

## ФИШКИ И ПОЛЕЗНОСТИ

**bubumbr:**

Веруешь ли ты, сын мой?)))



Верую...

Но не в то, во что верят все. Верю, что есть что-то необъяснимое, что всегда помогает незримо. Иначе я никак не могу объяснить принятие единственно верных решений, в достаточно сложных жизненных ситуациях.

**VenomZ:**

Можно ли накачаться на одних чипсах с колой?

Можно... просто поверь.

**tess:**

А расскажи о себе, как родился, как женился, тренировался, как к спорту пришел!)))

Рассказывать долго и это будет скучно...

К спорту как пришел? Банально просто... после 30 глянул в зеркало и понял, что я нифига уже не торт...

**iApply:**

Как блять заработать так что бы все устраивало, при этом никого не кинуть и с законом не играть?

Тема скользкая...

У нас ведь сейчас как происходит, все хотят денег и сразу, и при этом ничего не делать. Это не верно... покажи сначала на что ты способен, что без тебя не обойтись, тогда и деньги будут...

Выдай результат и он принесет тебе прибыль.

**Angry\_jew:**

Серьёзно: ты не заебался жить? В чем нашёл свой смысл существования?

Заебался ли я жить? Нет... скрывать не буду, случаются приступы, но нет, жить я не заебался... устал - да, но не более.

В чем смысл существования?

Не существовать, а жить... именно жить, понимая, что кому-то ты нужен как воздух. Понимать что тебе необходимо видеть рядом любимых и близких тебе людей. Понимать, что ты приносишь пользу, не важно кому, главное уметь помогать людям. Это как с деньгами... чтобы что-то иметь, необходимо что-то дать. И вот когда тебе есть, что дать, не важно материальное это или же не материальное, именно в этом и есть предназначение, конкретно твое.

Жизнь одна, и прожить ее необходимо так, чтобы было о чем вспомнить с улыбкой.

Не сожалей об ошибках прошлого, прошлое оно на то и прошлое, чтобы оставаться в прошлом. Оно имеет только одно свойство - тянуть тебя назад. Иди всегда вперед и будешь счастлив.

Я искренне верю, что каждый из нас появился на свет не просто так, каждый появился с определенной целью и он ее выполнит, в независимости от своего желания. Не приходят люди в нашу жизнь случайно, не приходят...

**Seno:**

Мсье Moff, не удосужитесь ли вы ответить, почему мистер «Большой» так не опрятен и ведет себя как скот?

**Мистера Большого в детстве мало били...**

**А вообще каждый ведет себя ровно так, на сколько ему комфортно...**

**Ты же решил лупить 10 грамм теста... так почему мистер Большой не может позволить себе быть неопрятным скотом?)**

**карпыч:**

Моршинка...поделись, как хотелось все перевернуть нахуй вверх дном и одновременно напрочь лень что то делать, все изменить, но не понимать кого именно, многое забыть, заебавшись помнить. Но с четким желанием всеж смотреть в лицо, а не в спину, дышать и не кашлять.

**Оооо брат... ты сейчас описал мой самый страшный кошмар... неопределенность. Хреновая штука.**

Обычно такое происходит с мужиками в пубертатном периоде и в момент кризиса среднего возраста... чем-то эти периоды похожи. Пубертатный опустим и перейдем к близкому нам, кризису среднего возраста. Вот его ты и описал как нельзя лучше. Когда ты уже и достиг определенных целей, но не удовлетворен. Вроде как и женщина рядом хорошая, но уже не торт...

Дети подросли, и готовы жить отдельно, если уже не живут...

Тебя все больше интересует откуда у соседа Васи крузак...

Как пенсионеры Петровы умудряются, 2 раза в год отдыхать за границей...

Тебя даже любовница не радует, не смотря на то, что она как раз таки торт...

Начинаются сравнения, а лучшее враг хорошего. Понимаешь о чем я?

Цени то, что имеешь... ибо лишь это действительно ценно.

Так что если уж начал что-то, то иди до конца и только так ты получишь удовлетворение.

Ставь цели.

Добивайся их.

И только так ты будешь жив по настоящему.



www.PHARMACOMLABS.COM  
*Faster. Bigger. Stronger.*



PHAR  ACOM  
LABS





Человек, одетый во все темное, стоял, опершись ногой на камень, и смотрел на Вольный город. Отсюда, с высоты, он казался красивой и дорогой игрушкой, весь охваченный светом окон высоченных домов, сверканием витрин магазинов, безудержной игрой рекламы, постоянно меняющимися огнями проезжающих непрерывным потоком машин. Самого человека видно было плохо – лишь смутный силуэт в дорогой стильной шляпе. У этого человека просто не могло быть шляпы не дорогой и не стильной. Как и сигара, которую он никогда не выпускал изо рта. Она тоже была очень дорогой и была такого редкого сорта, что абсолютное большинство даже настоящих богачей о таком просто не слышали.

Кто же он был такой, этот человек. И что он тут делал ночью?

Его звали Ах – ха – Ронн. Это имя слышали все на свете люди, потому как не было на земле человека более могущественного и безжалостного. Сказать, что он был королем преступного мира, значило не сказать ничего. Мало того. Это было настолько банально и даже пошло, что никому подобные слова просто не приходили в голову. Слишком они были для него мелкими и незначительными. Все знали, что есть преступность. У нее есть главари разного калибра – улиц, кварталов, районов, городов, областей. Все они делили добычу согласно своей власти и своим возможностям. Еще были главы больших транснациональных компаний. У тех куски добычи были настолько огромными и жирными, что часто превосходили добычу даже глав многих государств. А еще были опиумные и кокаиновые картели, которые при помощи своих наркотиков жестокости и бесстрашия поднимали сумасшедшие огромные деньги. Да много кого еще на свете было. Сколько существует человек – столько существует и преступность в том или ином виде. И над всем этим жестоким муравейником воров, бандитов, убийц и иного всевозможного жулья, неизбежно возвышался Ах – ха – Ронн. Все они, зная это или нет, отчисляли ему часть своей доли. Ослушаться было совершенно невозможно. Каждый провинившийся тут же был жестоко наказан. Неотвратимо и окончательно. У него не было армии убийц, каких ни будь суперкомандос, не было дорогостоящего оборудования, техники, самолетов-вертолетов, крылатых и не крылатых ракет. Но все точно знали, что все, что ему необходимо, всегда появляется у него в нужный момент. Никто не знал, где он живет и как он живет. Вычислить его было совершенно невозможно. Как и разрушить его планы. Да и желающих не было. Да, раньше были попытки, даже многочисленные, найти его и убрать. Задействованы были даже ЦРУ, МОССАД, МИ - 6 и многие другие. Даже древние и почти вымершие ассасины и те привлекались. Все возможные убийцы одиночки и охотники за головами. ФСБ и то приглашалось иногда.

Впрочем, исключительно для мелких и незначительных операций, в основном для попыток скомпрометировать и оболгать, абсолютно безуспешно, увы. И все, кто выступал против него, либо погибли ужасной смертью, либо навсегда отказались от своих планов, склонили голову и перешли на его сторону. Вот такой это был человек. Хотя многие, если не все, считали, что он не совсем человек, что есть в нем нечто непостижимо – мистическое. Даже, может, дьявольское.

Деньги для него давно уже перестали быть целью. Власть тоже. Он не стремился к официальной известности. Ни у кого не было ни одного его достоверного портрета или фотографии. Всегда все, что он делал, было исключительно ради удовлетворения его внутренних амбиций. Если угодно – капризов. Потому как зачем еще совершать злодеяния и наращивать капиталы и влияние, когда они перешли давно уже все мыслимые пределы. Так что же делал Ах – ха – Ронн здесь, на этой возвышенности, неподалеку от Вольного города в столь поздний час.

Вольный город. Он так звался потому, что обитатели его жили по совершенно особым законам. Со стороны могло показаться, что они никому не подчиняются, хотя это было, конечно же, не так. И еще город звался Вольным потому, что у него было очень, просто очень много привилегий, по сравнению с другими городами мира. И еще была одна особенность у этого города, из-за которой он был даже вроде как и не город вовсе. Но об этом потом.

Городом управляли два правителя, что, согласитесь, тоже совершенно необычно. Их звали Редстер и Руббер Гризли. Их никто и никогда не видел, ни внутри городской стены, ни снаружи. Их помощники, которые и делали за правителей почти всю работу, были чуть более на виду. Хотя маскировка и скрытность их тоже была максимально возможной.

Самым рьяным и деятельным из них был Пампас. Его фото с огромным трудом было найдено каким-то журналистом и опубликовано в местной газете. На фото был изображен чудовищных размеров мужчина, один вид которого внушал уважение и подобострастие. Такому так и хотелось подчиняться и поклоняться. Впрочем, нрава он был, кажется, не очень жестокого. Если и казнил кого, то непременно за заслуженные провинности. Ну иногда, разве что, попадала вожжа ему под хвост и начинал он рубать направо и налево. Но это редко очень, потому жители на него зла не держали. Кстати, редакция газетенки той сгорела вскорости – здание было чрезвычайно старое, электропроводка ветхая до невозможности. Такие вот дела. Совпадение, не иначе. Журналист тот тоже повешенным нашелся, да кто их, удавленников то считает.... Итак, правители Вольного города и их помощники были совершенно никому неизвестны. А правителей, повторяю, вообще никто не видел.



Как же тогда они управлялись с этим огромным городом? Исключительно при помощи интернета. Только внутри городских стен интернет сильно отличался от распространенного по всему миру. Сообщения могли быть как исключительно адресными, так и для общего пользования. Идет, например, какой ни будь Зиготта по улице, как вдруг прямо на стене появляется предупреждающая надпись. – Ты почему, собачий сын Зиготта, задолжал за пользование общественным туалетом целых 300 монет? Как понос, так туда сразу, а как платить, так денег нет? Быстро погасить задолженность, иначе Пампас выплет тебе прилюдно 20 плетей.

И Зиготта идет и платит. Потому как связываться с Пампасом никакого резона не было совсем. Мало того, что от 20 плетей Пампаса и загнуться можно. Но ведь у того было и еще одно, самое страшное наказание, которое он мог накладывать по своему усмотрению. Это наказание называлось БАН. И накладывалось оно либо на время, либо пожизненно. Если на время, то на какой то срок житель города лишался дара речи. Совсем. Не мог произнести ни слова. Мало того, даже написать ничего не мог, и интернет его не слушался совсем. И никто из других жителей не мог понять, чего он хочет, если тот к ним обращался. То ли он с голоду помирает и есть просит, то ли у него снова понос, а денег опять нету. И когда срок наказания наконец заканчивался, то человек был рад несказанно и готов был искренне и с удовольствием целовать, пусть даже пыльные, башмаки Пампаса.

А если БАН накладывался пожизненно....О чем тут говорить, в таком случае? Человек считай, что умер для всех. Да так зачастую и происходило.

Вы спросите, как же Пампас мог дать человеку 20 плетей, ежели его никто не видел? А просто очень. На такие случаи у него был огромный плащ с капюшоном, так что лица разглядеть никто не мог. Говорили, что это и к лучшему. Мол, он настолько страшен ликом, что люди, его увидев, помереть могли запросто. Но, поскольку, кто видел, все померли, то подтвердить, либо опровергнуть это было некому. Так то вот. Да, кстати. Название Вольного города было Форум. И управители Редстер и Руббер Гризли властвовали в нем не только при помощи интернета, а так же силами своей особой команды. Она так и называлась – «Команда Форума». И полномочия у нее были почти безграничные. Один Пампас чего стоил. Да и остальные были не хуже, просто чуть были....не скромнее, конечно, какая уж тут скромность. Но предпочитали сильно не выделяться.

Но натуру не спрячешь. После Пампаса, самым опасным был звероподобный Али Пачин. Его тяжелого нрава опасалась вся округа. Если он был в плохом настроении, то лучше держаться подальше, а еще лучше залезть в подвал какой ни будь, где даже интернет не достает и там отсидеться.

Потом шел Гврдшнтркмлнпз. Его совершенно непроницаемое имя красноречиво говорило сразу всем – нечего упоминать его всуе, хорошего точно ничего не будет. О его чудовищной, невероятной силе ходили страшные слухи, но испробовать ее на себе не хотел никто.

Был еще Ричард Старки. С виду добряк и душка, но на самом деле чрезвычайно коварен и жесток. Походя вмазать кому то по роже было для него совершенно нормальным делом. А чего он тут стоит неправильно? Или сидит? Или лежит....уже....И не потому даже, что злобен сегодня, а просто потому, что он так может..

И был еще один, прямо скажем, страшный негодяй Макромед. Он сам себя называл мерзавцем, так что сразу понятно было, что это за субъект такой. Чистый социопат. Когда приканчивал очередную жертву, всегда песню пел. Длинную и заунывную, без конца и без начала. Примета была даже. Чем дольше поет – тем больше убитых будет.

Всю команду не знал никто. Она постоянно ширилась и менялась, так что жители находились в постоянном напряжении, и этим достигалась примерная законопослушность.

Ну а чем же жил вольный город Форум, что в нем было такого особенного, такого притягательного. Почему сюда стремились люди со всех концов земли? А дело было в том, что в городе Форуме добывали Живую воду. И именно она и делала город таким особенным и популярным. И именно из за нее Форум ненавидели все другие города и правительства и стремились уничтожить. Но так, чтобы источники живой воды не повредить, и чтобы они им в целости достались.

А Живая вода, понятное дело, всем нужна была. Тем более, что добывалась она здесь разных сортов, кому какой подходил. Оживить она, правда, не могла, хотя всякие слухи ходили, зато могла превратить законченного доходягу в добра молодца. Хочешь быть молодым и стройным – пожалуйста. Хочешь быть чудовищно массивным и сотрясать поступью своей всю землю в округе – пожалуйста. Хочешь быть непомерно сильным и злобным, как дикий зверь – тоже пожалуйста! Выполнялись желания всех людей без исключения, потому и рвались страждущие со всех сторон, и потому так люто ненавидели Форум другие города. Некоторые даже, заручившись помощью злых колдунов, насылали на город страшную и непонятную напасть. Когда она приходила, в город никто не мог войти, и выйти тоже было нельзя. Эта напасть называлась так же непонятно, как и действовала – ДДос атака. Что за атака, когда никто не нападает? Непонятно, но от этого не менее страшно. Вот и выходило, что Редстер и Руббер Гризли были совсем даже не лыком шиты. И щи хлебали не лаптем, и воду в решете не носили. Поскольку город Форум жил и разрастался, значит они все делали правильно.



А что команда Форума у них была такая скорая на расправу, то иначе то как? Как сдержат огромную толпу совершенно разномастных и непохожих людей. Да еще одержимых всеобъемлющей страстью – достать хоть немного живой воды? Как заставить соблюдать законы города, если не силой и страхом? Да и люди эти, что большими толпами, либо по одному прибывали сюда ежедневно, тоже были далеко не ангелы. Поворачиваться ко многим из них спиной, было равносильно быть убитым. И нужно было всем прибывшим сюда понять главное. Там, где пробиваются источники Живой воды, обычные законы почти не действовали. Рядом с самым большим добром, всегда находится самое большое зло. Так всегда было, испокон веков.

Вот за этой самой Живой водой и прибыл сюда сам Ах – ха- Ронн, величайший преступник на свете. Злой гений. Он уже пробовал ее и знал, насколько она ценна. Потому и появился здесь, на краю земли. Он мог, конечно, завоевать этот город. Но, во первых, был большой риск утратить источники с Живой водой. Потому как правители Редстер и Руббер Гризли за просто так свое сокровище не отдадут. А во вторых. Воевать – это было так банально, так скучно и неинтересно, что совершенно его не привлекало. Ему хотелось исподволь, постепенно и незаметно подчинить себе этот город. Чтобы никто даже и не заметил никаких перемен. Включая самих властителей. Пусть внешне все идет, как идет. Но постепенно, понемногу, хозяином источников Живой воды, станет он. Ну и города заодно, конечно. Хотя сам город, как и его жители, Ах – ха – Ронна совершенно не интересовали.

Вот о чем он сейчас думал, глядя сверху на ночной город. А почему он явился сюда именно ночью? Да ни почему. Просто ему понравилось смотреть на лежащий внизу, будущий его город именно ночью. Вот и все. – А ты совсем даже не плох, сказал внезапно Ах – ха – Ронн вслух. – Тебе почти удалось подойти не заметно. Давай, выходи, я жду.

Откуда то из непроницаемой тени появилась фигура человека. Человек этот пружинящим шагом подошел к Властителю, коротко поклонился и замер. Та-а-а-к – протянул тот неспешно..- Борис, кажется?

- Да, шеф.

- Ну что, Борис, готов к выполнению миссии?

- Да, шеф.

- Хорошо. Итак. Проникаешь в город. На осмотр и оценку ситуации два дня. Выясняешь, кто из добывателей Живой воды наиболее жаден. Кто с кем конфликтует, у кого Живая вода нестабильна. Кто добывает больше всех. Какие у кого сорта воды и сколько. Много ли источников и их возможное расположение. Правилам доклада обучен?

- Да, шеф.

- Обучен, значит.....снова протянул Властитель. – Докладывать будешь скрытно по моему особому каналу. Все понятно?

- Да, шеф.

- Через два дня прибудет главный специалист. Встретишь, познакомишь с ситуацией. Поступишь в его полное распоряжение.

- Да, шеф.

Властитель внезапно поднес руку к самому лицу Бориса, и оно вдруг будто подсветилось снизу неярким желтым светом фонаря. Стало видно молодое еще лицо, сильное, но грубоватое. Слегка навывкате глаза и полные губы создавали впечатление рубахи – парня. Образ довершал торчащий дыбом надо лбом непокорный клок волос.

- Н-да....Властитель убрал руку и свет погас. – Ну прямо Петрушка из сказки....Или этот....как его....

Болек....лелек....булек.....не помню, неважно. Играешь простодыру – дурачка, запомнил?

- Да шеф.

- Вопросы?

- Один, шеф, если позволите. Телку тут я рубанул, давеча...ну вот....уболтал уже..но пока не трахнул еще... Хороша телка уж больно, шеф....Можно я ее....того.... трахну и прямо от нее сразу в город, а?

- Я тебе трахну....балбес....Ровным голосом произнес Властитель. – С каким отребьем работать приходится порой. В городе найдешь кого – все твои. Понял?

- Да, шеф, простите, шеф...

- Еще раз такую ерунду сморозишь, или попробуешь еще как то меня подвести – сохнешь. Усвоил?

- Да, шеф. Уже бегу, шеф.

- Подожди. Властитель снова подсветил лицо Бориса невидимым фонарем, посмотрел несколько секунд молча. – Ладно, ступай. Или нет, погоди. – Борис дернулся, было, но снова застыл. Внезапно Властитель усмехнулся слегка уголками тонких губ и сказал брезгливо – Ты бы постригся, что ли.....Сорвешь мне операцию если.....

- Понял, шеф, как подстричься, шеф, наголо, шеф?

- Все, иди...Властитель легким движением руки отпустил Бориса. И когда тот скрылся из виду, снова усмехнулся слегка и добавил. – Чумурудина.....ну надо же... Откуда то появился, словно сотканный из темного ночного воздуха, темный же автомобиль. Ах – ха – Ронн сел, знаком что то приказал водителю, тот кивнул, и автомобиль умчался по непонятно откуда взявшейся здесь, среди холмов и скал, широкой асфальтированной дороге.

Выждав несколько минут, из за группы стоящих поотдаль скал, вышел Борис и подошел к тому месту, где они совсем недавно, вот только что разговаривали с Властителем. Никакой дороги не было и в помине. Борис походил вокруг, пробуя ногой грунт.



Не то что асфальта, даже просто тропки ровной не было. Сплошные ухабы, камни, ямы и заросли чего то невидимого в темноте. - Пожалуй, подстричься точно надо – произнес вслух Борис, убедившись, что сейчас он здесь совершенно один. – Чертовщина какая то. Предупреждали, же что работать с Властителем опасно, но тут вообще не понятно ничего. Откуда появился, куда и как уехал.....Он подергал рукой вихор волос надо лбом.. – На лысо сразу и не хрен думать. Он вытер зачем то руки о штаны и начал медленно, поминутно спотыкаясь и чертыхаясь, спускаться с холма.

Не слишком уже ранним утром, около девяти местного, примерно, Борис ехал в новом, только что угнанном авто по шоссе, ведущему в Вольный город. Он был сильно не в духе. Сначала, ему порезали в трех местах голову, пока брили в цирюльне. Порезы неприятно саднили, а свежий ветер, врывающийся в разбитое боковое окно, довольно сильно охлаждал лысину, и это совсем не добавляло настроения. Болел локоть, которым он разбил стекло. И вообще все начиналось как то не так, не по правилам. Уж сколько у него было разных грабежей, угонов и похищений. Сколько было проведено различных опасных операций и афер, все они были сначала тщательно спланированы, продуманы, отрепетированы, и потому с блеском исполнены. А тут? Как в дурацком мультике. Поди туда, не знаю куда...и принеси..... понятно что....Эта встреча ночная...Почему был выбран именно он, почему встреча была на том чертовом холме, да еще ночью. Что, снимков со спутника не хватает? Город этот...Он выругался вслух, вложив в эти матерные слова все свое недоверие к предстоящей операции.

И тут включилось радио. И оттуда, опять непонятно каким образом, раздался голос Властителя.

- Ты чем то недоволен, Борис?
- Никак нет, шеф. Как Вы могли подумать, шеф.
- Я могу думать о чем хочу, понятно тебе?
- Да, шеф, конечно, шеф. Вы всегда думаете, о чем хотите, шеф.
- Скоро город, подготовься.
- Я готов, шеф, всегда готов.
- Замолчи – с отвращением произнес Ах – ха Ронн.
- Как только начнутся изменения, остановись и подумай. Привыкни к обстоятельствам. Понял?
- Понял, шеф. Так какие тут изменения то быть могут.....никаких изменений, все хорошо и ровно, какие изменения то... никаких.....

И тут изменения начались.



**Продолжение  
в следующем номере**



# veta1334

## наш Менделеев

Здесь будут публиковаться результаты лабораторных анализов препаратов: качественные и(или) количественные: хроматография и масс-спектрометрия. Препараты приобретаются анонимно, в составе общих заказов, дабы исключить жульничество заинтересованных сторон. В лабораторию отправляются в безликих пронумерованных флаконах, так что никто, кроме меня, не знает что внутри.



### Образец №108, ДРОСТАНОЛОН ПРОПИОНАТ от OLYMP:

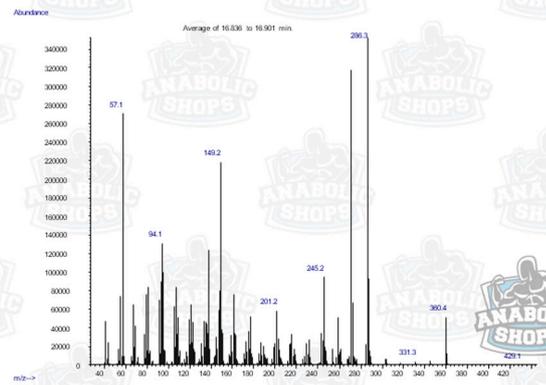
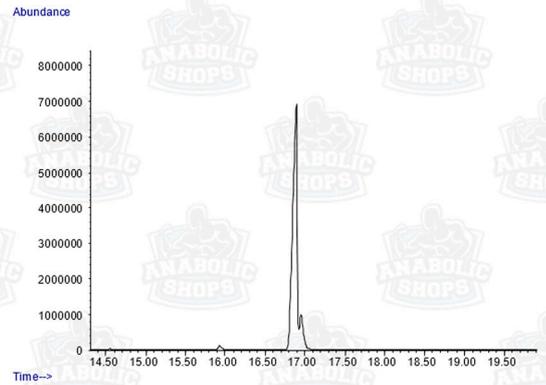
- Колориметрический тест: НЕ ПРОВОДИЛСЯ;
- Хроматография: образец содержит: ДРОСТАНОЛОН ПРОПИОНАТ;
- Масс-спектрометрия: содержание ДВ в образце: **120-150 мг/мл**;
- Посторонние примеси: Не обнаружены.

### Образец №108. Прозрачная бесцветная жидкость

Результаты

В жидкости содержится Dromostanone propionate (сходимость 84.9%), содержание около 120-150mg/ml

Ниже приводится хроматограмма и масс-спектр Dromostanone propionate



### Образец №109, БОЛДЕНОН УНДЕСИЛЕНАТ от OLYMP:

- Колориметрический тест: НЕ ПРОВОДИЛСЯ;
- Хроматография: образец содержит: БОЛДЕНОН УНДЕСИЛЕНАТ, ДРОСТАНОЛОН ПРОПИОНАТ;
- Масс-спектрометрия: содержание ДВ в образце:
- БОЛДЕНОН: 300 мг/мл;
- ДРОСТАНОЛОН: 20-50 мг/мл;
- Посторонние примеси: Lidocaine: 1-5 мг/мл.

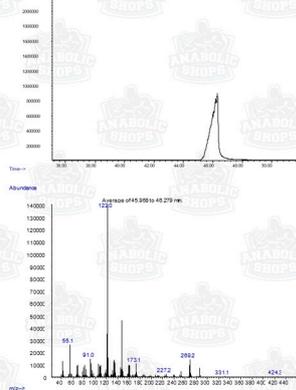
### Образец №109. Прозрачная бесцветная жидкость

Результаты

В жидкости содержится

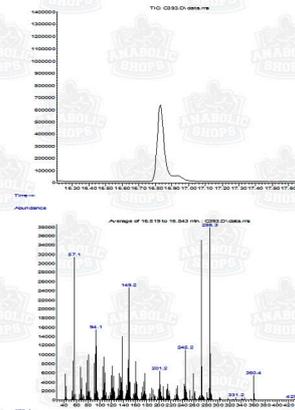
1. Boldenone undecylenate (сходимость 80.6%), содержание около 300mg/ml

Ниже приводится хроматограмма и масс-спектр Boldenone undecylenate



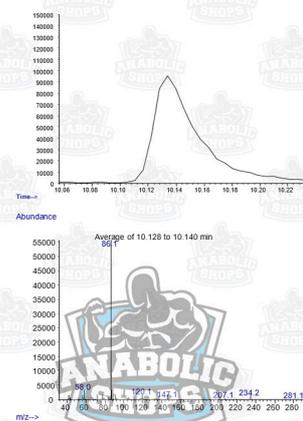
### 2. Dromostanone propionate (сходимость 81.7%), содержание около в пределах 20-50mg/ml

Ниже приводится хроматограмма и масс-спектр Dromostanone propionate



### 3. Lidocaine (сходимость 67.0%), содержание в пределах 1-5mg/ml

Ниже приводится хроматограмма и масс-спектр Lidocaine



### Образец №111, ТРЕНБОЛОН ГЕКСАГИДРОБЕНЗИЛКАРБОНАТ от Pharmacom:

- Колориметрический тест: НЕ ПРОВОДИЛСЯ;
- Хроматография: образец содержит: ТРЕНБОЛОН ГЕКСАГИДРОБЕНЗИЛКАРБОНАТ;
- Масс-спектрометрия: содержание ДВ в образце:
- Посторонние примеси: НЕ ОБНАРУЖЕНЫ.

Как многие уже наверное знают, на нашей площадке проводятся работы по анализу препаратов в лаборатории. Это даёт множество положительных моментов, в виде уверенности в своём стеке, минимизации потенциального вреда, выявлению недобросовестных производителей и поставщиков.

В этой связи мы предлагаем всем, кто хочет помочь проекту, принять участие в развитии данного направления. Прошу обращаться ко мне в ЛС, я дам реквизиты Яндекс Денег.

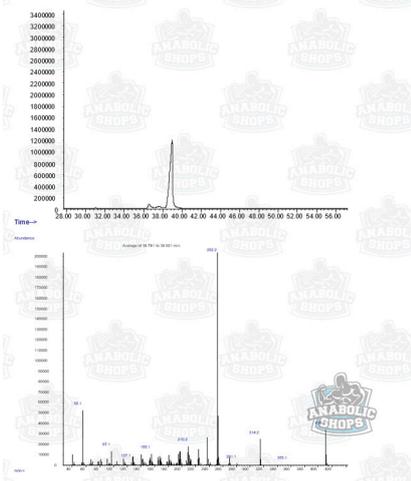
Со своей стороны обещаю никакого казнокрадства и нецелевого использования. Каждый дотированный рубль будет потрачен на непосредственное проведение работ.

### Образец №112. Прозрачная жидкость жёлтого цвета

Результаты

В жидкости содержится Trenbolone Hexahydrobenzylcarboxylate (Parabolan) (сходимость 95.7%), содержание около 100mg/ml

Ниже приводится хроматограмма и масс-спектр Trenbolone Hexahydrobenzylcarboxylate (Parabolan)

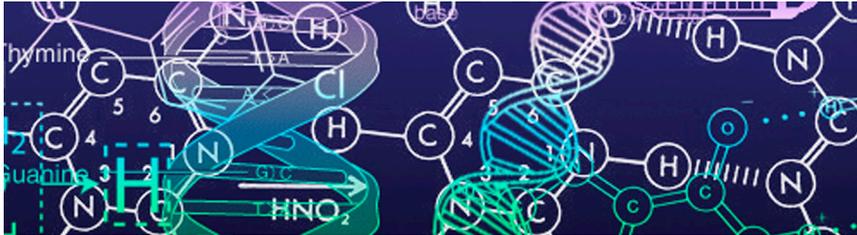


# vetal334

## наш Менделеев

### Образец №94, ТЕСТОСТЕРОН ПРОПИОНАТ от Thomas & Co:

- Колориметрический тест: НЕ ПРОВОДИЛСЯ;
- Хроматография: образец содержит: **ТЕСТОСТЕРОН ПРОПИОНАТ**;
- Масс-спектрометрия: содержание ДВ в образце: **200 мг/мл**;
- Посторонние примеси: НЕ ОБНАРУЖЕНЫ.

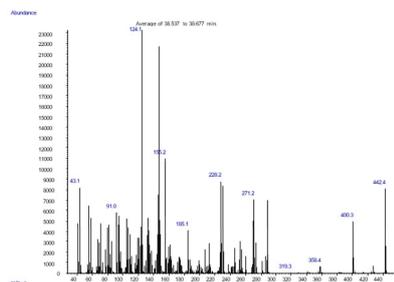
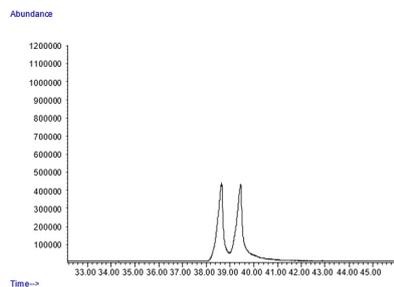
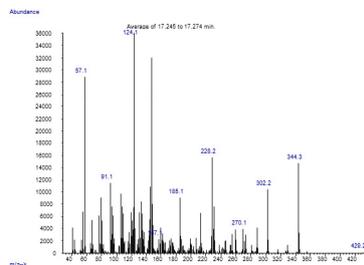
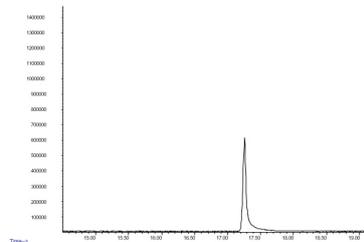


Образец №95. Прозрачная жидкость светло-желтого цвета

#### Результаты

В жидкости содержится 1. Testosterone propionate (сходимость 81.3%), содержание около 40-50mg/ml

Ниже приводится хроматограмма и масс-спектр Testosterone propionate

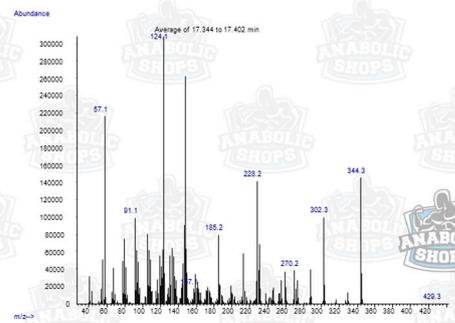
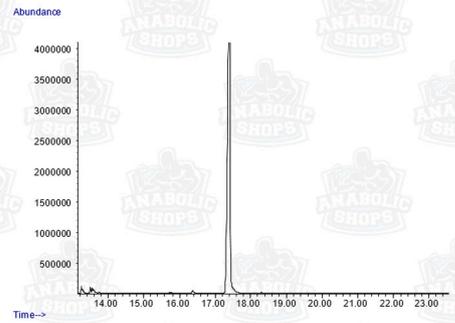


Образец №94. Прозрачная бесцветная жидкость

#### Результаты

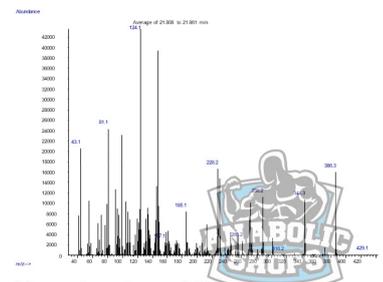
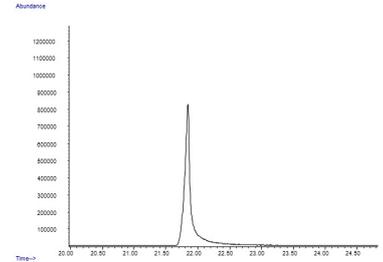
В жидкости содержится Testosterone propionate (сходимость 84.5%), содержание около 200mg/ml

Ниже приводится хроматограмма и масс-спектр Testosterone propionate



2. Testosterone cypionate (сходимость 72.6%), содержание около 40-50mg/ml

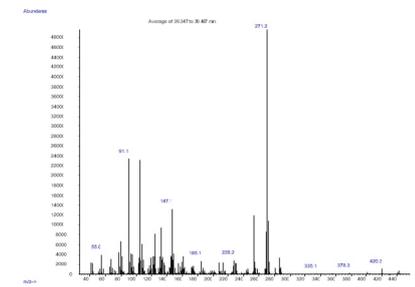
Ниже приводится хроматограмма и масс-спектр Testosterone cypionate



3. Testosterone decanoate (сходимость 84.1%), содержание около 100mg/ml и

4. Testosterone phenylpropionate (сходимость 90.0%), содержание около 100mg/ml

Ниже приводится хроматограмма и масс-спектр Testosterone decanoate (левый пик) и хроматограмма и масс-спектр Testosterone phenylpropionate (правый пик).



### Образец №95, ТЕСТОСТЕРОН ЭНАНТАТ от Thomas & Co:

- Колориметрический тест: НЕ ПРОВОДИЛСЯ;
- Хроматография: образец содержит: См. список ДВ;
- Масс-спектрометрия: содержание ДВ в образце:
- **ТЕСТОСТЕРОН ПРОПИОНАТ: 40-50 мг/мл;**
- **ТЕСТОСТЕРОН КАПРОАТ: 40-50 мг/мл;**
- **ТЕСТОСТЕРОН ДЕКАНОАТ: 100 мг/мл;**
- **ТЕСТОСТЕРОН ФЕНИЛПРОПИОНАТ: 100 мг/мл.**
- Посторонние примеси: НЕ ОБНАРУЖЕНЫ.

**\* лабораторные тесты препаратов \***



# Артем Мустафин

## «Слажный путь»

Тренировки по бодибилдингу я начал под влиянием своего папы. Мустафин Рим Тимерханович.

Он был Бронзовым призером Росси по бодибилдингу среди ветеранов.

Естественно с детства я был окружен этой атмосферой. Друзья у него были в большинстве качки. Сам то он хотел чтобы я занимался единоборствами. Но в связи с моим очень плохим зрением, с этим, к сожалению, пришлось завязать.

В 14 лет я пошел в свой первый зал. Он находился в ДС Заря. Не помню как он назывался. Там была секция Тяжелой Атлетики, но я выбрал качалку!!!

В зале лежал комплекс. Для новичков и продвинутых. И вот я что-то там качал по первому комплексу. Потом папа приехал и написал мне, мою первую схему накачки! Там почему то было много ног. Спустя много лет, он тоже не мог ответить на вопрос почему.

Спустя наверное год, я перешел в другой зал. Там уже было много пацанов - единомышленников. Была прямо секция.

Начали готовиться потихоньку по пауэрлифтингу. Я тренировался как билдер, но выступал в лифтинге. Толку кароче не было ни там, ни там.

Папа привозил мне кучу журналов, и кассеты с Олимпей. Которые я засматривал. Ну и схемы тренировок были уже продвинутые. Профессиональные.

В журнале же написали. О питании тогда вообще не задумывался. Так жрал что придется, что готовят. Но тренировался оочень фанатично!!!

Так прошло несколько лет, я окреп. Люди стали называть качком. К сожалению отец умер, и не смог увидеть моих достижений на тот момент.

В 2007 году я переехал на пмж в СПб.

Начал работать тренером в клубе Планета Фитнес. Тогда и появились мысли выступить по классическому бодибилдингу. Ведь я же в Питере!!!

Тут все самые крутые качки!!!!

Сказано-сделано. Готовился я к первому турниру 4 недели. Без химии. Совсем. Итог был конечно плачевный. Последнее место и вид как у гидроцефала.

Башка здоровенная, мышц нет. Но зато я первый раз увидел свой пресс!

И потом когда пошла компенсация - меня нехило так растарашило!!

Был приобретен туринабол и началась подготовка на следующий сезон.

С химии меня очень быстро поперло. Ведь до этого я 11 лет пахал на сухую.

На следующий сезон я уже был похож на человека, но места вроде такие же. Последние. Вообще это те места которые я чаще всего занимаю.

в 2009 году я попробовал свои силы сразу в двух номинациях. Классика и Бодибилдинг 80 кг. и Становлюсь в билдинге 3 на СПб!!!

Утром я проснулся с полной уверенностью, что я теперь звезда масштабов Олимпиаи. И сейчас телефон оборвут приглашениями о съемках и рекламе.

И собственно ничего не произошло.

Была у меня еще одна мечта - сняться в кино. Тем более в СПб на каждом шагу идут съемки фильмов. После таких удачных соревнований,

я попал в кино как массовка. Меня заметили и пригласили в следующий проект. И там меня заметили каскадеры. Пригласили на тренировку.

На тренировке мне не понравилось, и я им тоже не особо. Как мне казалось. Но тем не менее через месяц или два, мне позволили

и пригласили на съемки в кино, уже в качестве каскадера. Это был хороший фильм с Дániлой Козловским «Одиночка».

После этого как то пошло в кино. Ну и продолжал выступать в билдинге. Меня категории. Был перерыв года на 2. Делал ребенка.

А потом опять все по новой.

Начал вести свой видеоблог.

На одной из подготовок познакомился с представителем фирмы Фармаком - Фрэнком, собственно с того времени, а это уже года 3 точно. Скорее 4. Они являются моими бесшменными спонсорами. и поддерживают меня во всех начинаниях.

Совместными усилиями я выиграл 19 Довмонтов кубок. в г. Псков.

Теперь на моем счету 3 место на СПб и 1 место на Довмонтовом кубке. И более 50 кинокартин.





Faster. Bigger. Stronger.

Faster. Bigger. Stronger.

PHAR LABS ACOM PHAR LABS ACOM



PHAR LABS ACOM PHAR LABS ACOM

Faster. Bigger. Stronger.

Faster. Bigger. Stronger.



### А ты заработал на жену?

Сообщаю: обычная женщина оказывает услуг на 135 366 рублей в месяц. Это если без детей!

Она знает, где можно купить самую лучшую курочку, и регулярно драит полы. Она делает это из любви к вам. А сколько эта недооцененная работа на самом деле стоит? Сообщаю: обычная женщина оказывает услуг на 135 366 рублей в месяц. Это если без детей! Сейчас покажу вам подробный расчет, а выполненные работы никак не влезают в часто звучащую от мужчин формулу: «Фея — 10 тыс. в месяц, вот и вся цена женщины».

#### ЖЕНЩИНА — ЖЕНА/ПОДРУГА С ПРОЖИВАНИЕМ

Начнем с еды, которую так не любят готовить мужчины. Повар: 30 000 руб/мес. Плюс на Новый год и день рождения любимого мужа — большие застолья. Услуги повара на выездной ужин — это около 9 000 руб. Два застолья за год — 18 000 руб/год, то есть дополнительно 1500 руб/мес начисляем домохозяйке за накрытый стол и охлажденную водочку.

Домработница в среднем берет 2000 руб за выезд, +500 руб за стирку и глажку, вызывается она раз в неделю. Отдавайте 10 000 руб/мес любимой женщине — за чистую уютную квартиру. Плюс еще 666 руб/мес — за мытье окон, которое не входит в стандартную уборку (4 000 руб за окна в двухкомнатной квартире, дважды в год). Оп, оказывается, чистота в квартире стоит 10 666 руб/мес!

Любимая домашняя жена должна выслушивать и утешать мужа: у него начальник — мудака и большие проекты в голове, его нужно погладить по головке и задавать ему правильные вопросы. Психотерапевт берет за час где-то 2000 руб, то есть его минута стоит 33 рубля. Допустим, что любимый муж жалуется на тяготы жизни только после работы и всего по 20 минут. То есть: 20 (мин)\*20 (рабочих дней в месяце)\*33 (руб) = 13 200 руб/мес — за душевную близость вида «ты внимательно слушаешь меня и говоришь, что я молодец», о которой — увы — мечтают многие мужчины.

Но хороший брак предполагает не только душевную, но и физическую близость. Около четырех часов физической близости в месяц — будем реалистами, ее там дважды в неделю по, дай бог мужик крепкий, полчаса, то есть час секса в неделю. Профессии-оналки на выезде берут около 5 000 руб за выезд на два часа. Если вы, циники эдакие, приравниваете честную домохозяйку к проститутке, выдавайте ей эти 10 000 руб/мес за любовь.

Жена-домохозяйка считается женщиной, которая ничего не делает, а значит, она делает всё: придумывает дизайн квартиры, покупает мужу свитера, еду всей семье и подарки его маме, держит дом в рабочем состоянии — вызывает сантехников/электриков, занимается всеми документами семьи, планирует отпуск, возит ноут мужа в ремонт... Но, поскольку она занимается всем этим не восемь часов в день, мы внесем в прейскурант совмещенные услуги личного помощника, дизайнера, шоппинг-сопровождения, управляющего домом, ивент-менеджера и турагента по сравнительно низкой ставке: 70 000 руб/мес.

ИТОГО: 135 366 руб./мес. вы, будь мир справедлив, заплатили бы за услуги, которые за еду, проживание и цветы на восьмое марта вам бескорыстно и со всем тщанием оказывает женщина-жена.

Мужчины, не становитесь циниками. Не забивайте на любовь. Эта самая любовь экономит вам больше миллиона в год.

И это я ещё цену жены-матери не включила, там вообще ценник такой, что закачаешься!

Ну, подумайте — если бы вы платили по рыночным расценкам, смогли бы вы позволить себе жену? Нет.

Так и ходили бы грязные, голодные, с гастритом, страшно одетые, и приставали ко всем прохожим с историями:

— Знаете, а у меня начальник — мудака! Послушайте меня, пожалуйста! У меня денег на психоаналитика нет!

А прохожие бы шарахались и говорили: «О, смотри, сколько несчастных неженатиков то нынче развелось...».



Взято со странички Марины Кучиной.

Фото Марины прилагается)))



#### Комментарий из паблика:

Если просчитать, что вкладывает мужчина, то выйдет не меньше. И сюда также включать все: проживание на твоей территории (к/у, а если ипотека, то и половину кредита), мужские работы по дому, тот же секс, выслушивание ее проблем. Все по тарифу.



# БУБЛИК

## iApply

**В эту рубрику может попасть каждый, кто хоть чего-то добился, кто ни смотря ни на что, достигает своих целей.**

**Просто делает то, что ему нравится.**

**Достаточно активен на форуме.**

**Креативен.**

**Умеет творчески мыслить.**

**Творить и вытворять.**

В детстве занимался боксом, который прогуливал и вообще забивал как мог. После было тейквандо, поинтереснее уже было, не помню сколько длилось, но я все таки успешно забил. И самое интересное и странное фехтование. Разрядов и званий не получал, это все было так что бы я по улице вечерами не носился.

Про максимальные результаты в железе не понял. Силовые? Если да. То как-то не гнался никогда. Жим что-то в духе 110 на 8 на наклонной и 120 на 10 на горизонтальной, но там еще такая разминка что устать успеешь. Присед этим летом было 160 на 5, опять же с такой разминкой что ноги уже волочешь. На становую как-то подзабил, я в ней только задницу чувствую.

На весну готовился под руководством Дениса Ваганова, сейчас уже сам. А так, консультируюсь с максимально возможным количеством людей, у всех свои истины, вот и у меня будет своя.

Планы на будущее... Блин не знаю что завтра произойдет. А в спортивных, вынести категорию на Самсоне 40, я очень постараюсь. Доля неуверенности конечно как всегда есть. Дальше отдых и знатный набор (не путать жиробилдингом). Хочется в категорию с ногами, и есть надежда, что введут классик-физик. Физик это все таки даже не спорт, да и бодибилдинг тоже еще тот спорт, но там хотя бы разряды и звания. А вообще на медальки плевать, я просто хочу сделать из себя то, что в голове витает. Соревнования - это мотивация не ебаланить (извините за мой французский)

БЦАА луплю грамм по 20 всегда, просто люблю вкусную водицу на тренировке. И кто бы что там не говорил, но когда ты на реально низких углеях, начинаешь чувствовать энергию и от аминок, даже от трех аминок. Ну и глютамина грамм по 15 стабильно добавляю.

**хочешь так же? записывайся в ветке журнала и кто знает, может тебе и повезет!**

Долго думали, чем же Вас порадовать, чего же именно дать познавательного, увлекательного и интересного.

## Вот она - БИТВА ОКСАНДРОЛОНОВ!!!

Что же в этом такого интересного? Битва громко сказано, конечно, но свои плюхи в этом есть однозначно. Оксандролон, препарат достаточно неоднозначный и интересный, причем интересен он может быть абсолютно всем, от мальчика и до девочки.

Вокруг этого препарата ходит много слухов, в том числе и неподтвержденных - практически не оказывает дурного влияния на печень, очень мягкий препарат и так далее и тому подобное.

Прежде всего именно эти слухи мы и хотим развеять, а заодно и понять, Оксандролон какого производителя лучше.

Как обычно, мы не поскупимся на список анализов... - Эстрадиол, Пролактин, ГСПГ, АЛТ, АСТ, Билирубины прямой и общий, ГГТП, Щелочная фосфатаза.

Итак ... Два человека

iApply и

qwer1234

... Четыре производителя...

PHAR  ACOM  
LABS

*Faster. Bigger. Stronger.*



ZPHC   
Zhengzhou Pharmaceutical  
Russia

**!!! следи за ходом битвы в профильной ветке, она уже идет полным ходом !!!**

# ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ



**Ну что мои дорогие кочки, вижу, что у многих сейчас имеются вопросы по поводу: «а что делать, если я ударил человека?» и т.д. В связи с этим постараюсь максимально доступно и понятно объяснить вам аспекты и нюансы ст.116 УК РФ – Побои.**

Итак начнем с того, что все говорят, а что будет, если я всеку какому-нибудь наглецу на улице? Отвечаю, если вы всекете ему один раз, не важно, рукой, ногой, с головы – данные действия не подпадают под ст.116 УК РФ, так как в соответствии с Определением Верховного Суда РФ от 11.01.2007года №18-Д06-114 согласно закону с объективной стороны побои представляют собой нанесение неоднократных ударов. Нанесение одного удара не может расцениваться как побои. Но здесь тоже нужно быть осторожным и не включать тренболоновую ярость и выворачивать бедолаге челюсть с одного удара... вполне хватит удара в лоб, в затылок, хорошая пощечина и тд.. что не повлечет тяжкого вреда здоровью. Побои – это не только удары кулаком или рукой. Это могут быть щипки, вырывание волос, сдавливание частей тел, закладывание и выкручивание рук и всякие подобные вещи. Самое важное то, что побои причиняют физическую боль, могут оставлять синяки, ссадины, царапины, но не причиняют вреда здоровью. Причинение вреда здоровью – это уже другие статьи.

Далее. По своей сути ч.1 ст.116 УК РФ носит частный характер, то есть не имеет степени общественной опасности, а вся доказательная база строится на показаниях «терпилы» и свидетелей... Отсюда вывод: незря ведь всегда говорят «Пойдем выдем!», старайтесь избегать ненужных глаз и объективов камер видеонаблюдения, если уж вы решили проучить мерзавца. На одних показаниях «терпилы» дело не возбудится. Ну и вы естественно не кричите громко о том, что вам просто омерзителен этот тип и вы его проучили поэтому! Теперь на счет фиксации побоев потерпевшим! Это очень интересно, но сама бумага от медэксперта не может являться доказательством вашей вины. Напишу понятно, что пишется в таких заключениях (например): «у обратившегося гр.И в области нижней челюсти имеются две гематомы размером ..... данные повреждения получены в результате нанесения 2-3 ударов тупым твердым предметом.». Все!!! Больше эксперт ничего не пишет, т.е. он не утверждает, что «терпилу» повредили именно вы и именно кулаком или коленом, он делает свое заключение просто. Таким образом оставляя огромное пространство для вашей защиты: чем получил травму «терпила», кто ему ее нанес и тд...

Теперь, если отпизженный вами гражданин обратился с заявлением в отдел полиции с просьбой привлечь вас к установленной законом ответственности. Такие материалы обычно отписывают участковым, который непосредственно и свяжется с вами, чтобы выяснить все нюансы произошедшего. Вот ему-то вы и говорите: «дак этот чепушила сам ведь меня ударить хотел с головы, а я просто лицо руками закрыл и он головой о мой локоть ударился! Поэтому я пишу встречное заявление на этого уродца!» . Это просто дикая головная боль для участкового, когда идет, так называемая «обоюдка», тут правды не найдешь никогда... а если вы еще и свидетеля себе найдете, который ваши слова подтвердит-то вы просто «на коне» будете) Такие материалы проверки разваливаются, даже не дойдя до стадии возбуждения!

Теперь немного по ч.2 ст.116 УК РФ, здесь по большому счету тоже самое, вам надо доказать, что вы не били, а просто защищались, а «терпила» сам ударился, ну и конечно друга – свидетеля, который с вами по счастливой случайности был и все видел... Ну и само собой «встречку» вы пишете и поясняете сразу «терпиле», что в связи с вашим заявлением в его отношении, в его личных данных появится отметочка «привлекался», что не очень хорошо скажется при устройстве на работу, да и детям его может судьбу подпортить...

Ну вроде бы в кратце- это все... Если у кого – то не дай Бог возникнут проблемы с этим-обращайтесь, ибо каждый случай индивидуален и его надо рассматривать отдельно, что понять все слабые и сильные стороны материала. И мой вам совет: все же старайтесь сдерживать себя и только в случае крайней необходимости применять свою фармакологическую силу



# КОНСУЛЬТАЦИИ ОТ URRI...

самые веселые моменты)

## СПЕЦИАЛЬНО СКРИНЫ, ЧТОБЫ ПОТОМ НЕ ОТБРЫКИВАЛСЯ)))



**URRI**  
Владелец Гарема. Сдаёт в Аренду.  
Команда форума

Сообщения: 4,224  
Симпатии: 3,741  
Оценки: +6,971 / 68 / -23

61rus сказал(а): ↑

Юра привет!  
Подскажи, как лучше составить 3х дневный тренировочный сплит на курсе, если в приоритет **поставить спину?**

На стол ? на табуретку ???  
Увеличить мышцы спины ???? Сделать специализацию недель на 6 : 2 дня спины с разной нагрузкой и подкидывать к ним остальные группы , ноги поставить посредине этих дней , если есть доминирующая группа , то о ней пока можно временно забыть .

URRI, 2 фев 2016 Редактировать Удалить Пожаловаться #34 + Цитата Ответить

Нравится! x 4 Список Отменить рейтинг



**URRI**  
Владелец Гарема. Сдаёт в Аренду.  
Команда форума

Сообщения: 4,224  
Симпатии: 3,741  
Оценки: +6,971 / 68 / -23

Питон сказал(а): ↑

Юра! я жену стал гонять по твоей проге 😊 помирает... 😊 получил фашист гранату 😊

Это же кайфово !!! Тебя по ночам не напрягает , сохраняются силы и энергия для тренировок - значит будет рост ) Будет отпускать её , пиши ...добавим газку )

URRI, 2 фев 2016 Редактировать Удалить Пожаловаться #58 + Цитата Ответить

Смешно! x 3 Нравится! x 1 Список



**URRI**  
Владелец Гарема. Сдаёт в Аренду.  
Команда форума

Сообщения: 4,224  
Симпатии: 3,741  
Оценки: +6,971 / 68 / -23

Murloc Nightcrawler сказал(а): ↑

Добрый вечер мужики ))) Вопрос не ноу хау , но очень интересно мнение специалиста в вопросе подбора эфира теста на курс с той или иной целью , а то вот много в инете пишут про толерантность к тесту ит.д. но я до конца не пойму о какой толерантности может идти речь , если вещество одно , а разница в эфирах

Толерантность это в европе , а тестостерон он и в африке тестостерон . Хотя есть такое, что длинные эфиры дают больший эффект ароматизации, но это всё индивидуально

URRI, 3 фев 2016 Редактировать Удалить Пожаловаться #80 + Цитата Ответить

Нравится! x 1 Список



**URRI**  
Владелец Гарема. Сдаёт в Аренду.  
Команда форума

Сообщения: 4,224  
Симпатии: 3,741  
Оценки: +6,971 / 68 / -23

Эдуард сказал(а): ↑

Да у тебя все хорошо, вот мои дела вот такие

Я хоть и не импотентен в живописи , но мне нравится 😊 Дорого , богато и никуда не понятно )

URRI, 3 фев 2016 Редактировать Удалить Пожаловаться #82 + Цитата Ответить

Смешно! x 7 Список



**URRI**  
Владелец Гарема. Сдаёт в Аренду.  
Команда форума

Сообщения: 4,224  
Симпатии: 3,741  
Оценки: +6,971 / 68 / -23

Angry\_jew сказал(а): ↑

При хорошей многоповторке и почти без пауз за 40-50 минут убиваюсь напрочь. Уже просто не знаю что поделывать в зале. Упражнений 7-8 по 4-5 подходов.

😊 Ласточка , Планка , Ягодичный мостик )

URRI, 3 фев 2016 Редактировать Удалить Пожаловаться #143 + Цитата Ответить

Смешно! x 3 Список



# КОНСУЛЬТАЦИИ ОТ URRI...

самые веселые моменты)

 **URRI**  
Владелец Гарема. Сдаёт в Аренду.  
Команда форума

Сообщения: 4,225  
Симпатии: 3,741  
Оценки: +6,971 / 68 / -23

Онлайн

savann сказал(а): ↑  
Он мне уже отбашлял за метаДегу 😊

Ты ему ещё начни продавать пельмени из льняной муки с соевым мясом 😊  
Написал ...и аж переключился от вкуености )

URRI, 3 фев 2016 Редактировать Удалить Пожаловаться #161 + Цитата Ответить

Смешно! x 1 Список

 **URRI**  
Владелец Гарема. Сдаёт в Аренду.  
Команда форума

Сообщения: 4,225  
Симпатии: 3,741  
Оценки: +6,971 / 68 / -23

Онлайн

URRI сказал(а): ↑  
Ты посчитай !!! Нахрена тебе белох лишний ...тебе может жира и углей не хватает .

Как обычно происходит ...появляется новый ...Сколько ешь, сколько пьёшь ? - Не знаю !!! - Считай !!!  
Через неделю - две : Сколько ешь, сколько пьёшь ??? - Ну, примерно, наверное ) - Пошёл на фуй !

URRI, 4 фев 2016 Редактировать Удалить Пожаловаться #284 + Цитата Ответить

Смешно! x 2 Нравится! x 1 Список

 **URRI**  
Владелец Гарема. Сдаёт в Аренду.  
Команда форума

Сообщения: 4,225  
Симпатии: 3,741  
Оценки: +6,971 / 68 / -23

Онлайн

ваномас сказал(а): ↑  
Привет,жру окси по 50 мг от балкан не чувствую его работы

Это вопрос к кому ??? К Балкану или к тебе ?

URRI, 6 фев 2016 Редактировать Удалить Пожаловаться #362 + Цитата Ответить

Смешно! x 1 Список

 **URRI**  
Владелец Гарема. Сдаёт в Аренду.  
Команда форума

Сообщения: 4,225  
Симпатии: 3,741  
Оценки: +6,971 / 68 / -23

Онлайн

Angry\_jew сказал(а): ↑  
К вам, Юрий 😊

Предлагаю недорого ...500 баксов , жопный апгрейд - ветроенный хроматограф , почувствуете любую фарму )))

URRI, 6 фев 2016 Редактировать Удалить Пожаловаться #364 + Цитата Ответить

Смешно! x 3 Список

 **URRI**  
Владелец Гарема. Сдаёт в Аренду.  
Команда форума

Сообщения: 4,225  
Симпатии: 3,741  
Оценки: +6,971 / 68 / -23

Онлайн

Питон сказал(а): ↑  
Требую видео по установке данного чуда 😊

Вспомнилось из реального ))) Врач скорой рассказывал ....  
Приезжают по вызову , а там клиент с пузырьком от геля для душа в заднем проход, застрял ...вытащить не может . На вопрос, как он туда попал ? Гениальный ответ !!! Я принимал ванну , не заметил , как пузырёк упал в воду и случайно заплыл туда )))

URRI, 6 фев 2016 Редактировать Удалить Пожаловаться #368 + Цитата Ответить

Смешно! x 2 Список



**Вот такой получился первый выпуск.  
Достаточно разнообразный и информативный.  
Местами скучный, местами веселый.  
Но он есть! И это главное!  
У твоего любимого форума, теперь есть свой журнал!**