



ХИМОZZА

блок курсов
блок об администрировании
блок с курсами

СТРАНИЧКА

РЕЛАКСА

релаксируем

ВОЛЬНЫЙ

ГОРОД

творчество о форуме
взгляд со стороны

ТОП

МАГАЗИНОВ

лидеры продаж

ПОДВАЛЬЧИК

МЕНДЕЛЕЕВА

результаты лабораторных
исследований препаратов

BIG small BRO

раздолбаи о серьезном

Лицо anabolicshops

АЛЕКСЕЙ

СТРАТИВНОВ

Anabolicshops

IT IN ME

ОТ РЕДАКТОРА

Второй выпуск нашего журнала...

Журнал стал интереснее, познавательнее. Он вообще стал иной.

Иной по духу, иной по содержанию и конечно же иной по дизайну.

Журнал стал более читабельным. Появились новые блоки, по настоящему информативные и просто необходимые для многих наших читателей.

Я считаю, что журнал подрос, стал более содержательным, более нужным и интересным, более зрелым. Ведь это второй выпуск. Мы растем, растем как качественно так и количественно.

Расти с нами, расти как мы, расти лучше нас!

ДОПИНГ

Термин допинг, в средствах массовой информации, часто имеет отрицательную коннотацию. Там допинговые средства демонизируются и приравниваются к тяжелым наркотическим веществам. При полной абсурдности данного утверждения. Популяризация и медиатизация спорта, соревнований, олимпиады играет огромную роль в развитии любительского спорта. Однако допинговые скандалы, а также усиленное муссирование скандальных новостей из мира спорта лишь нагнетает атмосферу вокруг идеи применения спортивного допинга.

Спортсменам следует знать о свойствах спортивного допинга, а также о том что от него невозможно впасть в физиологическую или психологическую зависимость, а также не вызывает синдрома отмены при отказе от него. В сравнении с теми же наркотикам а также с многими другими употребляемыми медикаментами, спортивный допинг относительно безопасен, стимулирует качества атлета: силу, скорость, выносливость и т.д.

Список запрещенных допинг-препаратов содержит многие вещества которые мы можем сами того не подозревая принимать в пищу, к примеру там можно найти безвредные вещества - некоторые витамины или минералы. В опал ВАДА (Всемирной анти-допинговой ассоциации) попали многие мочегонные, спазмолитические, бета-блокаторы, анаболики и стимуляторы. Последние и вправду могут иметь эффект привыкания, но люди которые ценят свое здоровье стараются не включать их в свой курс препаратов.

PHARACOM
LABS

Faster. Bigger. Stronger.

Купить допинг и использовать его - персональный выбор каждого атлета. Многие спортсмены из легкой атлетики применяют допинг для улучшения показателей выносливости, в тяжелой атлетике и бодибилдинге для роста силовых показателей и улучшения внешнего вида организма. Наш интернет-магазин спортивной фармакологии лишь предоставляет широкий ассортимент спортивных препаратов, работающих на укрепление организма, защиты его от травм и перегрузок частых для усердно тренирующихся атлетов. Мы предлагаем все это на выгодных условиях для покупателя, предоставляя ему ассортимент качественных и подлинных товаров за адекватную цену. Именно это делает наш интернет-магазин спортивной фармакологии популярным местом для приобретения необходимых спортивных препаратов.

Каждый атлет сам в ответе за достижение результатов в спорте и за сопутствующие риски, поэтому он должен осознавать всю полноту ответственности за свое здоровье. Исключите всевозможные риски и посоветуйтесь с врачом и следить за показателями во время приема курса препаратов.

Применяя кардиотренировки одновременно с диетой, выполняйте необходимый для похудения минимум, а не максимум.

Самая эффективная разновидность кардиотренировок – это работа, не требующая длительного восстановления, а именно – ходьба.

Применяя кардиотренировки для похудения, выбирайте медленную и простую разновидность (ходьбу) или быструю с большими нагрузками (HIIT). Компромиссные варианты приводят к увеличению веса. HIIT – это тренинг не для сжигания калорий, а наоборот, для наращивания мышечной массы.

Когда бы ни всплывала тема кардиотренировок, обсуждение всегда превращается в бурю противоречивых мнений, в основном о том, сколько ненависти они вызывают, или о том, что они необходимы для похудения. Однако не дается четкого объяснения причин, почему они нужны, и контекста для их выполнения. Именно это важно для понимания, поскольку кардио для развития выносливости и спортивной формы очень сильно отличается от кардио для фитнеса и бодибилдинга. Соревнующемуся спортсмену важнее наладить работу определенных энергетических систем, подготовить их к соревнованиям или усилить общую работоспособность. Наоборот, культуристу кардио нужно с единственной целью – это изменение веса или создание дефицита калорий для сушки. Усиление энергетических систем ему не нужно, так как его обеспечивают регулярные интенсивные силовые тренировки.



ДЕЛАЙ КАРДИО ПРАВИЛЬНО

Вместе с тем, что касается выполнения кардио для похудения, то бодибилдеры, желающие сохранить мышечную массу, должны выбирать либо медленную и легкую форму кардио или быструю и интенсивную. Промежуточные варианты приводят к увеличению веса.

С точки зрения бодибилдера важен ответ на следующий вопрос: если основная цель – это максимальный размер мышц, то зачем выполнять большой объем конфликтующей активности? Пожалуйста не отвечайте на него положительно. Мы не отговариваем от выполнения кардио. Если вам нравится кардио, а я знаком с такими людьми, то занимайтесь им сколько душе угодно. Но вы должны понимать, что это может быть конфликтующим фактором, который необходимо принимать в расчет для сохранения мышечных размеров и поджарой фигуры. Если, несмотря на все перечисленное, вы все равно собираетесь выполнять кардио, то выбирайте разновидность, не конфликтующую с вашими целями и не требующую длительного восстановления, а именно ходьбу. Так что если любите ходить по движущейся дорожке под наклоном, ходите на здоровье, только недолго.

Если вы все-таки намерены протопать час для того, чтобы проработать ягодичные или ходите по наклонной по два часа в ходе подготовки к соревнованиям, учтите следующее.

Нужно принимать во внимание принципы Специфической Адаптации для Определенных Целей (SAID).

Если вы сидите на диете перед шоу, уменьшили объем силовых упражнений, одновременно увеличив объем кардиотренировок, то к какому из первичных стимулов организм будет адаптироваться? Ответ - к кардио. Как организм повышает эффективность, адаптируясь к медленному аэробному кардио? Уменьшая расход энергии, то есть снижая количество сжигаемых калорий, необходимое для выполнения этой активности. Как повысить эффективность расхода энергии и калорий? Нужно избавиться от большинства метаболически дорогих тканей, которые расходуют много калорий, то есть от мышц.

В итоге такой сушки перед шоу можно потерять мышцы, утратить их объемность и ухудшить свою внешность. Что касается несоревнующихся бодибилдеров, то им придется летом работать над мышцами вместо того, чтобы валяться на пляже. Это нежелательные последствия. Решение заключается не в полном отказе от кардиотренировок, а в правильном их применении. Представьте себе следующий сценарий.

Бодибилдер А тренируется шесть дней в неделю по программе Reactive Pump и на каждой тренировочной сессии сжигает в среднем 450 калорий за 1,5 часа,

а также использует предтренировочное питание. Он весит 108 кг и в межсезонье намерен похудеть до 100 кг. Он сохраняет стройную фигуру весь год и потребляет 4200 калорий при расходе 3800. Уровень его метаболической активности 3800 калорий.

Бодибилдер Б реализует свою собственную тренировочную программу. Он тоже тренируется часто, 5-6 раз в неделю, но его тренировки менее интенсивные и продолжаются около двух часов. Он дополнительно выполняет 45 минут кардио на каждой тренировке, на которые тратит 650 дополнительных калорий. Он использует систему IIFYM (If It Fits Your Macros) и не уделяет особое внимание качеству пищи. Его тренировочное питание состоит из коктейля до и после тренировки вместе с массой низкокачественных углеводов. Он набирает жир между сезонами и его уровень потребления калорий 5500, но расход только 4500, то есть у него значительный положительный баланс. Между сезонами он весит 122 кг, хотя на сцену он выйдет тоже весом 100 кг. Уровень его активности 4500 калорий. Теперь перейдем к фазе подготовки к соревнованиям. Оба начинают готовиться за 24 недели. Бодибилдеру А нужно сбросить только 8 кг, то есть около 330 грамм в неделю. Бодибилдеру Б нужно похудеть на 22 кг, то есть приблизительно на 1 кг в неделю. Бодибилдер А не занимается кардио между сезонами, практикуя только неторопливые прогулки, которые не вызывают стресса и адаптивной реакции. Так что постепенное уменьшение потребления калорий и околотренировочное питание позволяют ему легко переносить ограничения. Только за две недели до начала соревнований он начнет выполнять кардио, продолжительностью не больше 30 минут. Он также выполняет несколько тренировок в стиле HIIT, чтобы ускорить сжигание жира.

Поскольку его вес уменьшается постепенно, ему не нужно прибегать к различным хитростям для похудения, и его метаболизм существенно не замедляется. Он даже может позволить себе иногда отклониться от диеты за неделю до соревнований. Он выходит на сцену большим, поджарым и рельефным. После соревнований он снова может отклониться от диеты на несколько дней, но у него не было большого калорийного дефицита, так что сильная обратная реакция ему не грозит. Через 2-3 недели он возвращается к регулярным тренировкам и готов к новому увеличению мышечной массы.

У бодибилдера Б наоборот много жира, который нужно сжечь. Несмотря на то, что его изначальный расход калорий был больше, ему нужен более существенный калорийный дефицит для похудения. Он увеличивает продолжительность кардио до двух часов, и на фоне уже повышенного метаболизма он вынужден еще более урезать калории. Он постоянно голоден, а тренировки становятся болезненными. Он не слишком разумен с околотренировочным питанием, его мышцы становятся плоскими, а сила снижается.

Его метаболический уровень начинает значительно замедляться, поскольку уменьшение потребления калорий вынуждает организм поедать мышцы. Увеличение активности одновременно с калорийным дефицитом превращает сушку в мучение. Он действительно похудеет до 100 кг, но будет выглядеть дряблым из-за значительного уменьшения размеров. Сразу по окончании соревнований он наестся как сумасшедший, потому что долго голодал. В результате он наберет вес еще больше прежнего, заранее обеспечивая себе очередную трудную сушку через год.

Очевидно, что сценарий А – предпочтительнее, так что вот основные выводы.

Нужно четко определить цели кардиотренировки – это спортивная результативность или исключительно управление композицией тела? Самая эффективная разновидность кардио для сохранения мышечной массы – это работа не требующая длительного восстановления, например, ходьба. Совмещая кардио с диетой для похудения, нужно выполнять минимум необходимого, а не максимум.



Выполняйте HIIT

HIIT (Высокоинтенсивный интервальный тренинг) на самом деле не относится к категории традиционного кардио. При правильном выполнении на максимальной интенсивности он отлично дополняет тренировки с отягощениями. Хотя он может быть очень эффективным для похудения и улучшения качества мышечной массы, дьявол кроется в деталях. Выбирая свою версию кардио, нужно принимать в расчет естественную физиологическую адаптацию организма.

PHARMATROPIN

PHARMATROPIN

Recombinant human Growth Hormone

10 Vials
10 U Each Vial
151 Amino Acid

1 Sterile Water
for Injection USP

Under careful advice, leading to a healthier heart
-- Improvements of the arterial system and decrease
-- Significant increase sexual performance and experience
-- Increased heart rate

Effect lowering of blood pressure
-- Improvement of liver cholesterol
-- Significant reduction of body fat

PHARMAACOM
Labs

vetal334

ПОДВАЛЬЧИК МЕНДЕЛЕЕВА



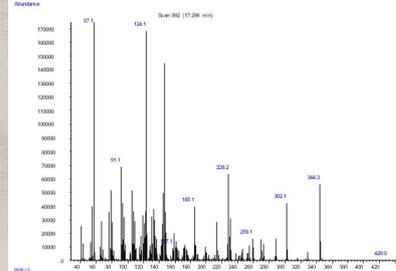
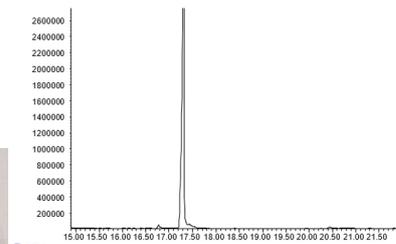
Образец №116, ТЕСТОСТЕРОН ПРОПИОНАТ от EPF:

Колориметрический тест: НЕ ПРОВОДИЛСЯ;
Хроматография: образец содержит: **ТЕСТОСТЕРОН ПРОПИОНАТ**;
Масс-спектрометрия: содержание ДВ в образце: **100 мг/мл.**;
Посторонние примеси: **НЕ ОБНАРУЖЕНЫ.**

Образец №116 Прозрачная бесцветная жидкость

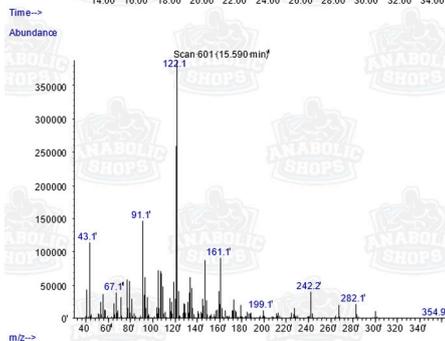
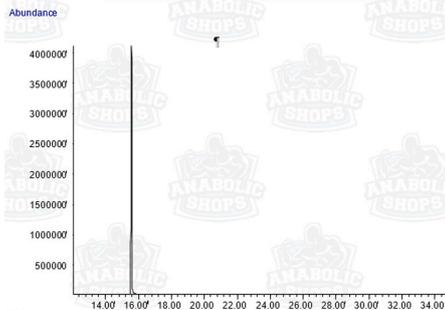
Результаты

В жидкости содержится Тестостероне пропионате (сходимость 80.3%), содержание около 100mg/ml
Ниже приводится хроматограмма и масс-спектр Тестостероне пропионате



Образец №113
Таблетки шестигульной формы, белого цвета маркировка EPF на одной стороне; 10 на другой; Golden Dragon
Содержит: **Methandrostenedione** около 10mg/tab
Результаты

В таблетках содержится **Methandrostenedione** (сходимость 86.6%), содержание около 10mg/tab
Ниже приводится **хроматограмма** и **масс-спектр** **Methandrostenedione**



Образец №113, МЕТАНДРОСТЕНОЛОН от EPF:

Колориметрический тест: НЕ ПРОВОДИЛСЯ;
Хроматография: образец содержит: **МЕТАНДРОСТЕНОЛОН**;
Масс-спектрометрия: содержание ДВ в образце: **10 мг/таб.**;
Посторонние примеси: **НЕ ОБНАРУЖЕНЫ.**



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.

vetal334

ПОДВАЛЬЧИК МЕНДЕЛЕЕВА



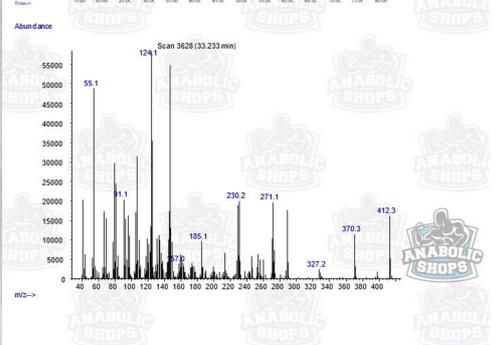
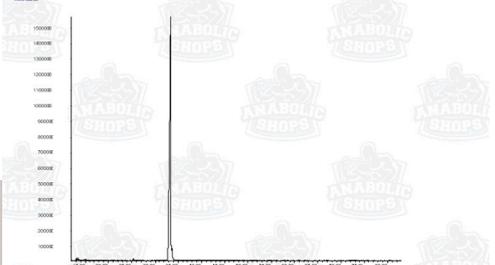
Образец №117, ТЕСТОСТЕРОН ЦИПИОНАТ от EPF:

Колориметрический тест: НЕ ПРОВОДИЛСЯ;
Хроматография: образец содержит: **ТЕСТОСТЕРОН ЦИПИОНАТ**;
Масс-спектрометрия: содержание ДВ в образце: **100 мг/мл.**;
Посторонние примеси: **НЕ ОБНАРУЖЕНЫ.**

Образец №117 Прозрачная бесцветная жидкость

Результаты

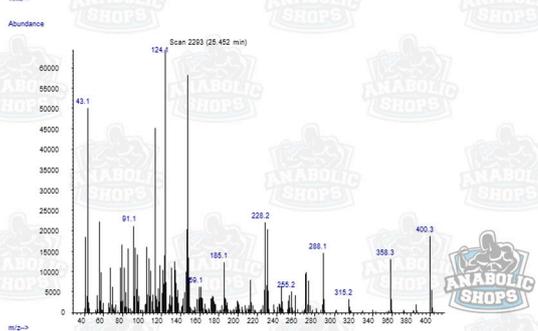
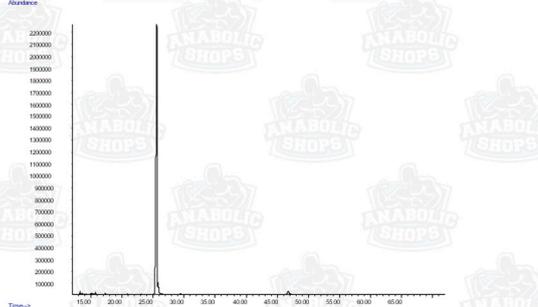
В жидкости содержится Testosterone cypionate (сходимость 81.0%), содержание около 100mg/ml
Ниже приводится хроматограмма и масс-спектр Testosterone cypionate



Образец №118 Прозрачная жидкость светло-жёлтого цвета

Результаты

В жидкости содержится Testosterone enanthate (сходимость 83.2%), содержание около 150-200mg/ml
Ниже приводится хроматограмма и масс-спектр Testosterone enanthate



Образец №118, ТЕСТОСТЕРОН ЭНАНТАТ от EPF:

Колориметрический тест: НЕ ПРОВОДИЛСЯ;
Хроматография: образец содержит: **ТЕСТОСТЕРОН ЭНАНТАТ**;
Масс-спектрометрия: содержание ДВ в образце: **150-200 мг/мл.**;
Посторонние примеси: **НЕ ОБНАРУЖЕНЫ.**

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.



СТРАСТИ ПО EPF



Ситуация неприятная, но здесь у нас хозяин Виталий. Мой совет такой, а их даже два.

Первый - анонимная закупка нашим супертрастовым форумчаненом Банки EPF и банки Балкана и сдача анализов при одинаковых дозировках инъекции. Или покупка анонимно препаратов EPF и их отправка в Швейцарию для независимого хромо анализа с полной оплатой анализа самой лабой. Тут все и станет на места.

Мишка, Суббота в 10:16 [Редактировать](#) [Удалить](#) [Пожаловаться](#) #638 [+ Цитата](#) [Ответить](#)

👍 Нравится! x 10 [Список](#) [Согласен с автором!](#) x 7



Мишка сказал(а): ↑

Ситуация неприятная, но здесь у нас хозяин Виталий. Мой совет такой, а их даже два.

Первый - анонимная закупка нашим супертрастовым форумчаненом Банки EPF и банки Балкана и сдача анализов при одинаковых дозировках инъекции. Или покупка анонимно препаратов EPF и их отправка в Швейцарию для независимого хромо анализа с полной оплатой анализа самой лабой. Тут все и станет на места.

Мы все оплатим. Без проблем. Плюс вчера связались с магазином в Америке, у них в стоке та же партия что и у Газа. Попросили их выслать в Симек по образцу на анализ, расходы берем на себя.

EPF, Суббота в 10:56 [Редактировать](#) [История](#) [Удалить](#) [Предупредить](#) [Пожаловаться](#) #640 [+ Цитата](#) [Ответить](#)

👍 Нравится! x 16 [Список](#) [Отменить рейтинг](#)



EPF сказал(а): ↑

Мы все оплатим. Без проблем. Плюс вчера связались с магазином в Америке, у них в стоке та же партия что и у Газа. Попросили их выслать в Симек по образцу на анализ, расходы берем на себя.

Все же правильнее будет анонимная закупка, а то опять пойдут вопросы что выслали то, что для себя делали. Передайте нам сайт где можно купить за границей - мы попробуем сделать это, потом просто оплатите по факту.

Мишка, Суббота в 20:02 [Редактировать](#) [Удалить](#) [Пожаловаться](#) #649 [+ Цитата](#) [Ответить](#)

✅ [Согласен с автором!](#) x 9 [Список](#) [Нравится!](#) x 2



здравствуйте. в силу сложившейся ситуации с фирмом шпионата представитель EPF выделил дополнительно на тестирование десять флаконов. просьба к администрации выбрать десять человек, которые подтвердят или опровергнут теорию о недоливке дв. представитель в ветке EPF уже объявил набор. дублирую и здесь. извините за офтоп. продублируем дополнительно в своей ветке.

магазин EPF - [Sportsila.top](#)
наш почтовый ящик - sportsila.shop@gmail.com
меня зовут - Stewie Griffin

Stewie Griffin, Пятница в 18:23 [Редактировать](#) [Удалить](#) [Предупредить](#) [Пожаловаться](#) #315 [+ Цитата](#) [Ответить](#)

👍 Нравится! x 4 [Список](#)

СТРАСТИ ПО **EPF**

После того, как Виталий обнародовал результаты анализов по некоторым продуктам EPF, **страсти забурлили не шуточные**. У многих форумчат откровенно начало **сносить башню**, причем с каждым новым результатом, страсти все более накаляются.

Но официальный представитель EPF всячески старается доказать обратное.

Были обещаны **хромо из СИМЕК**, а так же роздан на тестирование тестостерон ципионат.

Тестостерон энантат EPF предоставляет для исследовательской работы, а точнее для выяснения времени **пика выброса** действующего вещества.

Реакции на все вполне адекватные, без каких либо оскорблений в ответ на оскорбления в адрес EPF.

Нам же остается наблюдать за ходом событий и ждать чем это все закончится.

		ZPHC Russia официальный представитель 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.
		АНАБОЛИКИ.net - оф представитель BODY PHARM Оригинальные препараты по доступной цене

ТОП магазинов

		Офф.представитель Homosteron.com HOMOSTERON, 3 дек 2014	👍 x 20	
		Акция ZPHC. Высокие риски при заказе у продавца. ZPHC Russia, 21 дек 2015	👍 x 44	
		Завоз ФАРМАКОМ - PHARMACOM LABS WWW.RUANABOL.IN - У НАС ПОЛНЫЕ ПОЛКИ!! Frank Abagnale, 7 апр 2014	👍 x 49	
		PharmBoy.Biz Гарантия качества! Низкие цены! ОТПРАВКИ ИЗ РФ В РФ! PharmBoy.Biz, 23 сен 2016	👍 x 12	
		GoodPharma.biz - Магазин нового поколения ! goodpharma, 20 июл 2016	👍 x 14	
		Metanhouse.com - Дискаунтер фармакологии - Самые низкие цены! Metanhouse.com, 9 сен 2016		
		HIMKO.PRO - Магазин Будущего Himko, 22 май 2015	👍 x 6	
		Bestanabolic.info Офф представитель EPF в РФ. wheypro, 28 сен 2015	👍 x 15	
		DevilsPharm.in.th Lucy, 24 дек 2015	👍 x 84	
		Распродажа! Domka4a.com. Домовенок Кузя, 19 сен 2014	👍 x 15	
		http://myopharm.net MyoPharm, 12 ноя 2015	👍 x 48	
		Магазин Астероидов Николая Коперника - Pharmacom,GD отправки из РФ Николай Коперник, 27 янв 2016		
		Пробники NAMASSE-SHOP.NET Админ Namasse-shop.com, 17 июл 2016	👍 x 5	
		Акция ERGO.ML - официальный представитель ERGO MRC Владимир Ильин, 8 янв 2016	👍 x 9	

Исследователи из Университета Теннесси нашли молекулу, которая может превращать белый жир в коричневый. Напомним: белый жир запасает энергию, а коричневый отвечает за выработку тепла и переработку запасов белого жира. Ученые провели исследование на мышах. Грызунов разделили на три группы.

Животных из первой и второй групп кормили продуктами с высоким содержанием жиров, чтобы они стали тучными. Однако только одну из этих групп лечили от ожирения с помощью молекулы бета-LGND2. Третья группа просто питалась нормально, рассказывает The Tribune.

LGND2

Исследование показало: грызуны на диете с высоким содержанием жиров, которых лечили с помощью бета-LGND2, весили намного меньше по сравнению с другими мышами, питавшимися жирными продуктами. Температура тела у этих животных оказалась выше, и они потребляли больше кислорода. То есть, молекула ускоряла метаболизм грызунов.

Исследование опубликовано в журнале The FASEB Journal 12 октября 2016



АЛЕКСЕЙ **СТРАТИВНОВ**

- Абсолютный чемпион г. Севастополя(2014,2015,2016)
 - Абсолютный чемпион Крыма 2014
 - Чемпион Крыма 2016 г
 - Абсолютный чемпион Кубка Черного Моря 2015г
 - Чемпион г. Симферополя
 - Топ-10 на чемпионате России 2015 в г. Санкт-Петербург
 - Топ-8 на Кубке России 2015 ,в г. Краснодар.
- Категория Mens Physique ,IFBB.
- Серебряный призер чемпионата Украины(NABBA), 2012 года
 - Бронзовый призер чемпионата Украины(WBPF)-2012 года

Alex83s

Небольшой рассказ о том, как я до жизни такой докатился.

Привет, АШ!! Меня зовут Алексей, на форуме я под ником Alex83s. Ну начнем) Бодибилдингом я занимаюсь с 2011 года, выступаю в категории пляжный бодибилдинг до 178 см. Почему пляж, да потому что ног нет. Конечно не из-за того, что я их не тренирую, а то, что генетика уж, сука меня просто опрокинула и пришлось с этим смириться!) Я являюсь абсолютным чемпионом Кубка Черного моря, города Севастополя (2014,15,16г) и Крыма (2014-абс2016г), чемпионом города Симферополя, бронзовым призером чемпионата Украины(2012г(WBPF)) и того же года, если память не изменяет, серебряным призером NABBA. Категория пляж до 178см.

Так же выступал на кубке России и на чемпионате России где занял 7 и 10 места (народу в категории пилец было!!) В принципе местами доволен, доволен тем, что приехал с мухосранска, никто и звать никак, да еще в топ-10 пристроился!))) До2015 года готовился исключительно сам, но потом потерял мотивацию, и сидя на форуме решил чиркануть Урри, типа помощи, на что он мне ответил да у тебя вроде все у самого получается... В общем начали вместе готовиться на чемпионат России 2015 в СПб. До этого никогда с тренером не работал. Начал считать БЖУ, составили фарм поддержку (удивили маленькие дозы), так же был мне написан тренировочный сплит. От начала и до конца вел меня Урри - итог 10 на России, не забанный тренингом и диетами! Весной 2016 года принял решение выступить на чемпионате Крыма, Севастополя, СПб, России, Олимпиаде в Москве. Подготовку начал с середины мая. По плану небольшой качественный массонабор длился около 2,5 мес. Максимальный вес составил 94,5кг. при росте 175см, причем довольно хорошей массы. По БЖУ было 1,2-1,5гр. белка, 3,5гр. углеводов и 1гр. жира на кг! Ну и стек! Внимание!!!!!!



400 ципионата и 600 болденона в неделю!!!! С августа начал урезать угле и чуть повысил белок. Стек!!! Внимание!!!!!! 2 кубка МИКСА 1 в неделю!!!! Форма начала вырисовываться быстро и за 1,2 месяца до первых стартов был уже готов для сцены. Затем Микс 1 был заменен на МИКС 2 по кубу через день, от стана отказался напроч! Так как с суставами проблемы, а что типа он сушит хорошо никогда не замечал. По жиротопам только чуть ЭКА перед тренировкой и все, ну и йохимбина 3 табы в день. Короче по семейным обстоятельствам и пересмотром отношений к соревнованиям, а также потому, что мою категорию в этом году от нашей федерации не спонсируют на России, принял решение выступить у себя на полуострове, где и стал первым в Крыму и первым в Севастополе! Вот на этой ноте я и помахал рукой категории пляжа, так как эти гребанные критерии хуй угадаешь, буду набирать лучше качественную массу и в удовольствие заниматься бодибилдингом! Хочу также сказать спасибо Урри за помощь и мои заебы, Питону за доверие, и компании Фармаком на препаратах которой я готовился.

Потребление сливочного масла не всегда вредит сердечно-сосудистой системе человека

Последнее исследование опровергло распространённое мнение о связи между потреблением масла и повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний или инфаркта. Напротив, были получены данные, свидетельствующие о том, что оно оказывает положительное воздействие на здоровье лиц, страдающих диабетом 2-го типа. Несмотря на то, что потребление масла действительно способно повысить вероятность ранней смерти, данная опасность, по мнению исследователей, крайне невелика. В целом полученные нами результаты говорят о том, что масло не следует считать продуктом ведущим к здоровой жизни или наоборот превращать его в пугало, - отмечает соавтор исследования Дарий Мозафарриан, декан Фридмановской Школы изучения и применения здорового питания Университета Тафта, штат Массачусетс.



По итогам исследовательской работы не выявлено необходимости в серьёзной корректировке подходов к питанию в плане увеличения или сокращения потребления масла отмечается в научном отчёте. В масле содержится значительное количество насыщенных жиров, обычно считающихся плохими или вредными. Эксперты, однако, в большей степени анализировали общий эффект от потребления определённых типов продуктов, а не воздействие отдельных питательных веществ, входящих в их состав. Такой подход применялся постольку, поскольку сочетание нутриентов в таких продуктах (к примеру, в масле), оказывает воздействие на здоровье тестируемых, отличное от воздействия на организм человека отдельных нутриентов, входящих в их состав. В рамках нового исследования ученые проанализировали результаты девяти предыдущих изысканий, что вместе дало данные на более чем 636 000 человек в 15 странах. Наблюдение продолжалось в среднем от 10 до 23 лет. За это время скончался 28 271 подэкспертный, у 9 783 человек были диагностированы кардиологические заболевания, а у 23 954 - диабет 2-го типа. Среднее количество масла, которое потребляли участники эксперимента, варьировалось от одной трети до трёх столовых ложек ежедневно. Потребление масла в количестве 14 грамм (примерно 1 столовая ложка) в день вело к увеличению риска смерти на 1%. С другой стороны, подобный ежедневный объём потребления на 4% снижал риск развития диабета 2-го типа. По мнению учёных, связи между повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний и потреблением масла выявлено не было.

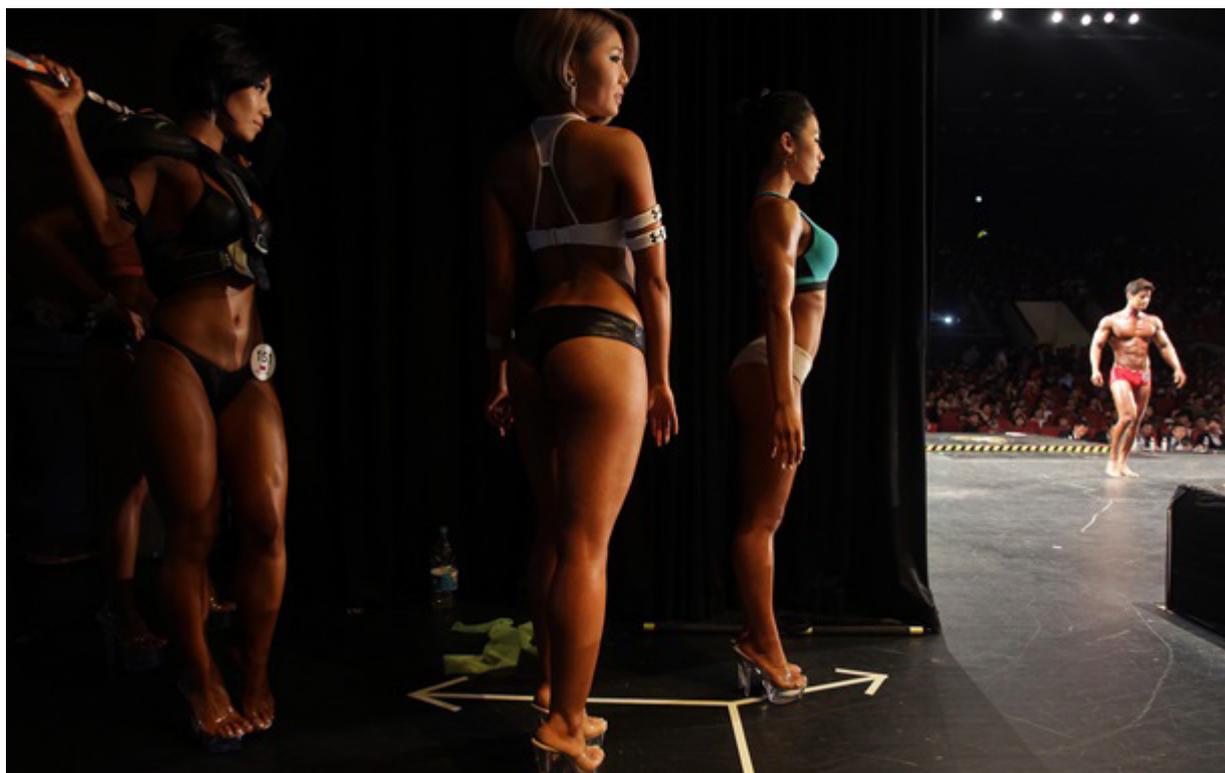
Полученные результаты позволяют говорить о масле как о продукте средней степени воздействия, полагает Лора Пимпин из Университета Тафта. К примеру, масло является менее вредным продуктом, чем изделия с высоким содержанием сахара или холестерина, которые, как отмечает Пимпин, повышают риск развития кардиологических заболеваний и диабета. Тем не менее, сливочное масло более вредно, чем различные кулинарные масла, в которых содержится большее количество здоровых жиров. В качестве альтернативы предлагается соевое масло, рапсовое масло, льняное масло, оливковые масла класса extra-virgin, а также некоторые разновидности маргаринов. Эти продукты содержат больше ненасыщенных жиров, которые считаются более полезными для человека, чем насыщенные. Мозафарриан полагает, что для ответа на вопрос, почему потребление масла слегка снижает риск возникновения диабета 2-го типа, требуется проведение дополнительных исследований. Ранее проведённые эксперименты показали, что обнаруживается связь между ежедневным потреблением жиров, содержащихся в сыре или йогурте, и снижением риска развития диабета 2-го типа. Целью же нового исследования было лишь установление взаимосвязи между потреблением масла и повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний, преждевременной смерти и диабета 2-го типа, а потому они не могут в полной мере установить их связь с потреблением данного продукта.

Отчёт об исследовании был опубликован в научном журнале PLOS ONE

45 КИЛОГРАММОВ ВЕСЯТ СДЕЛАННЫЕ ИЗ
ЧИСТОГО ЗОЛОТА ХУДОЖНИКОМ
МЭТТЬЮ СЕННА ПО ЗАКАЗУ РЭПЕРА ДРЕЙКА
КРОССОВКИ **OVO X AIR JORDAN 10**



Неравенство полов: ученые объяснили, почему женщины слабее.



За рост мышц отвечает специальный белок.

Вирусный белок syncytin B, который отвечает за формирование плаценты, способствует росту мышечной массы у самцов, сообщает Nature News со ссылкой на французских ученых. В ходе исследования на мышах биологи удаляли гены, ответственные за синтез белков syncytin A и syncytin B. В случае, когда ликвидировались оба гена, грызуны умирали, а удаление лишь одного гена, ответственного за syncytin B, приводило к слабому потомству. Так, рождающиеся самцы были легче на 18 процентов по сравнению с нормой.

Ряд последующих опытов продемонстрировал важную роль syncytin в формировании миобластов, являющихся предшественниками мышечных клеток. В частности, выяснилось, что снижение массы тела у грызунов без syncytin B связано именно с деградацией мышечной тканей. В 2000 году было доказано вирусное происхождение поверхностных белков syncytin. У млекопитающих они появились около 30 миллионов лет назад.

Около научный симпозиум [anabolicshops](#)

Большие веса для накачки мышц необязательны



Исследование опровергает общепринятые представления о спорте.

Канадские ученые установили, что тренировки с легкими весами не уступают в эффективности занятиям с тяжелыми.

Благодаря исследованию медиков удалось доказать, что подъем штанги весом в 50% от максимального и количеством повторов в 20-25 раз столь же действенны относительно набора мышечной массы, как и упражнения с 90% от максимального веса и 8-12 повторов. Для этого были проведены эксперименты на двух группах мужчин.

Спустя 12 недель тренировок ученые сравнили показатели роста мышечной ткани в обеих группах участников исследования и не обнаружили никакой существенной разницы. Таким образом, на развитие мускулов в первую очередь влияет их усталость, а не вес снаряда в упражнениях.



NOVEMBER

M		7	14	21	28
T	1	8	15	22	29
W	2	9	16	23	30
T	3	10	17	24	
F	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	

www.pharmacomlabs.com

2016

PHAR  ACOM
LABS

Faster. Bigger. Stronger.

ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ХИТРЫЙ И ЖАДНЫЙ ДИЛЕР САМ СЕБЯ НАКАЗАЛ.

Дилер - r1gel

Все началось с того, что он заявился как представитель DIAMOND PHARM.

Пробники он раздавать отказался, мотивируя это тем, что производитель в подобного рода рекламе не нуждается. Он слишком известен, чтобы набивать себе репутацию раздачей пробников.

Народ глумился себе, как это у нас принято, до той поры пока не объявился вот этот персонаж - тор викинг.

И ситуация стала понемногу проясняться, уж больно манера общения этих двух господ похожа.

Естественно поле того как к носу дилера придвинули хуй, он начал отпираться, тор викинг так же не унимался. И вот в этот момент палево стало очевидным и вероятным. Многие уже прекрасно понимали, что манера написания ничем не отличается, и разница лишь в том, что Тор крыл матом направо и налево, а Ригель как-то себя сдерживал, но манера словестного поноса так и оставалась идентичной. В общем театр одного актера.

Тора я забанил, чтобы он не мешал процессу. И продолжил свое нехитрое дело - провокацию. С каждым постом дилер подходил к краю пропасти.

Но именно благодаря Evil, который подошел к делу с пристрастием, уже все увидели что происходит на самом деле. Долго расписывать не буду, просто приложу скрины.

Проверка домена: asteroid.pro

[Проверить в других зонах](#) [ТИЦ и PR](#) [Информер ТИЦ и PR](#)

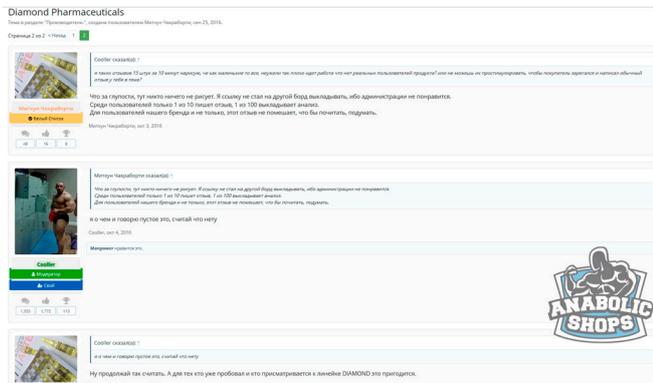
Запрос к серверу: whois.registrypro.pro...

Domain Name: ASTEROID.PRO
Domain ID: D503300000007547381-LRMS
WHOIS Server:
Referral URL: www.internet.bs
Updated Date: 2016-05-29T20:30:58Z
Creation Date: 2016-03-30T17:08:17Z
Registry Expiry Date: 2017-03-30T17:08:17Z
Sponsoring Registrar: Internet Domain Service BS Corp
Sponsoring Registrar IANA ID: 2487
Domain Status: clientTransferProhibited <https://icann.org/epp#clientTransferProhibited>
Registrant ID: INTEXym0dg532mzh
Registrant Name: Anton Pann
Registrant Organization:
Registrant Street: 14 Stroiteley str.
Registrant City: Moscow
Registrant State/Province:
Registrant Postal Code: 368000
Registrant Country: RU
Registrant Phone: +7.79299998822
Registrant Phone Ext:
Registrant Fax:
Registrant Fax Ext:
Registrant Email: gucanpiv@gmail.com
Admin ID: INTEX4y9jcrnx0g
Admin Name: Anton Pann
Admin Organization:
Admin Street: 14 Stroiteley str.
Admin City: Moscow
Admin State/Province:
Admin Postal Code: 368000
Admin Country: RU
Admin Phone: +7.79299998822
Admin Phone Ext:
Admin Fax:
Admin Fax Ext:
Admin Email: gucanpiv@gmail.com
Tech ID: INTEXvxihi8c2mo
Tech Name: Anton Pann
Tech Organization:
Tech Street: 14 Stroiteley str.
Tech City: Moscow
Tech State/Province:
Tech Postal Code: 368000



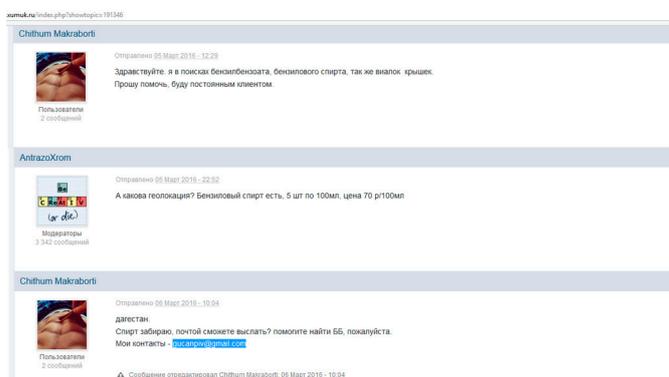
Собственно все дело в чем? Да вот в чем...

Именно Викинг фарма продвигал Рестек, который оказался пустым. И он же начал продвигать Даймонд, когда понял, что лить олейну в Рестек больше нет никакого смысла. Тор Викинг, Ригель - это один и тот же человек. А пробников не было по одной простой причине, что нет никакого производителя, по крайней мере нет у этого продавца с ним контактов. Человек осознанно пытался впарить гавно. На соседних ресурсах картина аналогичная.



Контрольный от Evil'a.

После того, как акк тор викинг в очередной раз спалил всю тему, я вбил в гугл даймонд фармасютикалс. Мне выдало основные топовые форумы, называть я их по понятным причинам не буду, но здесь их названия знает каждый. И на всех этих форумах заведует этой конторой vikingfarma, который является оф предствителем и видимо шеф поваром на этой кухне фармасютикал, может он не шеф, а просто повар, тут уж не знаю. В списке топовых форумах, теперь и АШ, с той лишь разницей, что заведующий даймондом здесь человек с ником r1gel, а на всех остальных vikingfarma. Поведение которых идентично и палится с первых прочтений одного и другого. Особенно, когда идут какие-то не понятно. Здесь тоже было много криков «че вы даибались до этого стремного анализа, а вот 50 других, хороших есть, вам на них похуй штоле?» Еще коронной фразы не хватает, что тот «сомнительный» на том форуме анализ, который у человека выдал 100 нмоль с 900мг энантата от даймонда - человек промахнулся мимо булки и у него был тремор.





ОБЕЗЪЯНЬЯ МОЩЬ



Первый и пожалуй самый прошаренный наебщик-sasharew! Прошу любить и жаловать! Данный тип настолько охуел от своей безнаказанности, что уже общался в личке на эту тему с другими форумчанами, а потом чистил свою личку... Ты УМНИК! Я тебе тайну скажу, я могу восстанавливать удаленные тобой переписки! Что же делал это хмырь и как? А все просто! есть у него двоюродный брат, с которым этот «полутестер» делился пробниками и они вместе мутили все движения по их попрошайничеству на сторонних ресурсах... Но это не просто ГАВНО, это очень хитрое гавно! вчера, после появления это темы, он экстренно удалил свою ветку с анализами на ПС, прошаренный.. ну да ладно, я подключил админов того ресурса, восстановим... В общем берет у нас этот «глубоко» ува-

жаемый человечик на тестирование тест Э, а на секретах берет оксик... Сдает порядочные анализы и выставляет.. а в следующих тестах он яро ищет у нас окси,а на том ресурсе тест Э, для чего? Да все просто-чтобы разместить анализы с тестом Э нашего ресурса на их ресурсе,а нам закинуть из анализ с окси. Хитро? Ну то, что он под разными никами на разных ресурсах стал тестером-я вообще молчу... Здесь он известен, как sasharew, а допустим на ПС он Alex777...и тоже лычку тестера имеет там... и сука пробники у Фрэнка там на 10к получил!!! А поиск начался мой с того, что я просто случайно увидел знакомые цифры на анализе на ПС и мне стало любопытно, а где же я их мог видеть еще?... ну да ладно, а теперь самое интересное..пруфы.. к сожалению пока ссылки на ПС не работают, так как этот уебок удалил свои посты там, но их обязательно восстановят.. а пока вот вам:

Ах да, чуть не забыл.. УРОД, все твои фэйки здесь я сегодня же найду! они ведь есть, да мразина? еще бы тебя заставить вернуть все призы за конкурсы, где ты себе голоса накручивал....



Можете банить, да все так и есть почти, Питон прав. Извиняться тут бесполезно уже, да виноват во всем, не скрываю это, если бы тему вчера увидел, отписал бы. Изначально на соседнем я и был под своим ником.

sasharew, 7 окт 2016 [Редактировать](#) [История](#) [Удалить](#) [Предупредить](#) [Пожаловаться](#) #230 [+ Цитата](#) [Ответить](#)

Нравится! x 1 [Список](#)

Сообщения: 1,715
Симпатии: 1,820
Оценки: +2,324 / 22 / -10

**С КАЖДЫМ
ДНЕМ
ТЫ
МОЖЕШЬ
БОЛЬШЕЕ!**

PHAR  **ACOM**
LABS

Faster. Bigger. Stronger.
WWW.PHARMACOMLABS.COM

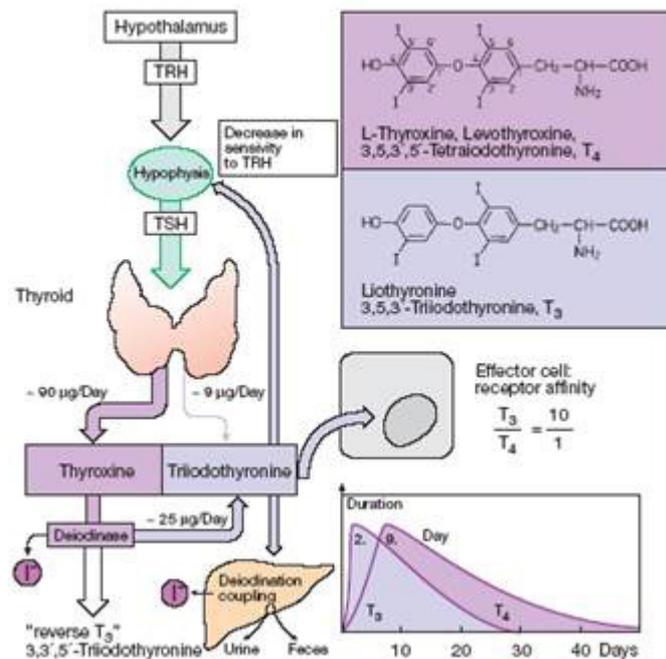
Часто слышу, вопросы о том, как принимать тиреоидные гормоны. Причины мне предельно понятны, но не понятно желание получить все и сразу, не взирая на цену. А так как практика показывает неутешительную статистику, которая говорит лишь об одном – услышал и захотел. При этом люди не имеют ни малейшего понятия о возможных последствиях своих действия, потому что уровень знаний «Вася сказал».

Если у Васи все хорошо, то и у меня будет все просто отлично - логика простая.

Но не все так просто, влезая в работу гормональной системы, будь готов к последствиям.

Всегда будь готов к тому, что ты уже не сможешь вернуть выработку собственных гормонов. И до конца дней своих присидеть на ГЗТ.

Именно так, своими действиями угробить себя



Тиреоидные гормоны применяются с одной целью, с целью как можно побыстрее избавиться от лишнего жира, который копился годами и даже десятилетиями, но мы упорно верим, что избавится от этого жира, можно за парумесяцев. Можно, но цена за это безумие будет очень высока.

Кратенько о главном и насущном:

Раз уж ты решился принимать гормоны щитовидной железы, то будь готов к тому, что после отмены экзогенных гормонов, выработка собственных гормонов уже не начнется никогда. Будь готов к тому, что до конца жизни тебе придется принимать тиреоиды, потому как собственный организм уже не будет вырабатывать. И чем дольше ты принимаешь экзогенные тиреоидные гормоны, тем выше шанс загреметь на ГЗТ.

А вот об этом мало кто знает:

После окончания приема тиреоидных гормонов, необходимо делать ПКТ для щитовидной железы. Именно так и никак иначе, только так можно как можно быстрее восстановить выработку собственных тиреоидных гормонов. Взяли ручку или карандаш и записали себе в блокнотик:

Принимаем в течении полутора месяцев:

Йод - 300 мкг в сутки,

Селен - 200 мкг в сутки,

Тирозин - 1500-2000 мг в сутки,

Гуггул - 3 раза в сутки по 25 мг. (из расчета чистого содержания гуггулстеронов).

КАКОГО *** Я НЕ РАСТУ... НЕ ЖДИ ЧУДА НОВИЧОК

Все ждут чуда, все ждут массы, едва начав принимать стероиды, но в большинстве случаев чуда не происходит, сколько набрали, столько и слили и в итоге начинается нескончаемый батхер в сторону продавцов и производителей, что фарма пустая и все пиздюки... А пиздюк по сути один - ты сам. Покупая пачку метана, ты надеешься стать супер огромным и рельефным как Аполлон, потому что ты дурень, тупой утырок даже не удосужился хоть немного поискать информации о том как работают стероиды, о том как необходимо питаться, как контролировать гормоны, да и что вообще ведет за собой применение ААС.

Если ты и ждешь чуда, то жди его только от себя, а не от препаратов. А чудо заключается в следующем - ты сначала разбираешься в теме, начинаешь правильно кушать, взвешивать все нутриенты, чтобы не дай бог не перелететь по калоражу или наоборот не добрать, что так же критично. Ты начинаешь как можно дольше спать, мы растем не на тренировке, а тогда, когда отдыхаем. Тренировка это лишь стимул для роста.

Идя в клуб после тренировки ты просто кладешь с прибором на все свои усилия. Техника выполнения упражнений - это очень важно, важно уметь целенаправленно прорабатывать именно целевую мышечную группу, а не тренировать мышцы стабилизаторы. Не овладев техникой нет смысла начинать прием стероидов, так как это не даст ровным счетом ничего, абсолютно ничего. Ну разве что либидо подскочит и ты будешь готов долбить даже стены, и на теле появится пара лишних волос и куча прыщей. Ну так я и без экзогенного тестостерона в свои 36 лет готов стены долбить.

Начав принимать стероиды не жди ... вообще ничего не жди, а действуй, создавай все условия для их работы. Прием стероидов конечно прощает некоторые погрешности в еде, но не прощает безответственности, никогда. Смысл курсить если в итоге ты просто вшатываешь свою гормональную систему при этом набрав за весь курс только воды, которая после отмены ААС тут же сольется и ты останешься на том же уровне с которого и начинал? В чем смысл? Надуться и сдуться? Только в том, чтобы потешить свое ЧСВ и не более... но при этом заплатив за это слишком высокую цену...

Думай, учись, анализируй и ебашь, ебашь, ебашь и только так ты сможешь чего-то добиться, только так и никак иначе. Ты должен стать фанатиком своего дела. А если тебе хочется бухать и шляться по клубам - нет смысла принимать стероиды - бухай и кайфуй...



КАКОГО *** Я НЕ РАСТУ... ИЩЕМ ПРИЧИНЫ

Со временем многие из нас начинают задавать себе вопрос (а некоторые начинают взрывать мозг другим) - почему я не расту, почему Уася растет, а я нет?!!! Где справедливость в этом мире?!!!

Ведь я живу с весами, тщательно за всем слежу, мой тренировочный процесс отточен до мелочей, режим налажен и мне ничего не мешает на пути к достижению своей заветной цели, но прогресс не идет...

Почему? Многие из нас задают себе этот вопрос...

Одного конкретного ответа на этот вопрос нет и никогда не будет.

Сегодня мы рассмотрим одну из возможных причин, с которой можно и нужно бороться - это проблемы с ЖКТ.

Проблемы с ЖКТ могут быть различные, от язвы желудка или кишок, до банального гастрита, "счастливым" обладателем которого является чуть ли не каждый второй.

Для начала давайте просто понаблюдаем на протяжении недели за состоянием своего ЖКТ, как он реагирует на прием определенных нутриентов. Ведь ни для кого не секрет, что у одного из нас могут очень легко усваиваться углеводы, но при это усвояемость белка оставляет желать лучшего, либо наоборот или же все вместе, в итоге, как ответную реакцию, получаем вздутие живота, газы и т.д. Согласитесь, сложно нормально тренироваться если у тебя желудок постоянно вздут и к горлу подкатывают неприятные позывы..

Процессы переваривания белков и углеводов - это абсолютно разные процессы и переваривание их происходит в разных отделах ЖКТ, но речь сейчас не об этом, желающие могут почитать про процессы переваривания и усвоения - благо информации полно.

Ну так вот, если есть проблемы с ЖКТ, значит есть проблемы с усвоением, а если есть проблемы, то их необходимо решать.

Для начала необходимо понять, какого рода проблемы есть конкретно у тебя, для этого достаточно пройти процедуру ФГДС (да-да, глотаем шланг с камерой). Внимательно слушаем того, кто осматривает твои внутренности, особо любопытным можно попросить посмотреть, а затем читаем, то, что написано в бланке обследования. Идем к гастроэнтерологу и получаем лечение.



Эта страничка приятного и теплого цвета. Она здесь для того, чтобы ты отдохнул и расслабился. Когда ты расслабишься полностью, то сможешь увидеть картинку, которая изображена на этой странице. Обязательно напиши в ветке журнала то, что ты увидел.



PHAR  ACOM
LABS

Faster. Bigger. Stronger.

ВОЛЬНЫЙ ГОРОД - ФОРУМ



ВОЛЬНЫЙ ГОРОД ФОРУМ часть вторая

Вот только что он подъезжал к городу. Город, как город. Обычный. Шоссе плавно переходило в широкую улицу, окаймленную по сторонам рядами высаженных деревьев. А дальше, за широкими тротуарами стояли дома. Разные. В основном высокие. Видно было, что туда, дальше к центру, дома становились еще выше. Между ними оставались лишь небольшие просветы, так, по крайней мере, казалось отсюда. У самого въезда стояла полицейская машина. Возле нее скучал полицейский. Он лениво постукивал себя полосатым жезлом по бедру, прислонившись задом к капоту. Сквозь заднее стекло машины видно было, что напарник его развалился на заднем сидении и, похоже, дрых, после вчерашнего. Начинало припекать солнце. Все было как и везде, при въезде в любой город на свете.

И вдруг все резко переменялось.

Сначала замедлила ход машина. Казалось, что воздух вокруг уплотнился и стал похож на кисель. Даже ветер в окно дуть перестал. Вот уже только двадцать км в час....пятнадцать....восемь....три....Сейчас остановится.....И тут, с легким чпоканием, будто прорвав невидимую пленку, авто вырвалось на свободу. И само остановилось, даже на педали жать не пришлось. Но это все фигня. Борису захотелось банально протереть глаза. Города впереди не было. Того города, к которому он только что подъезжал, и хотел даже дорогу у полицейского спросить, не было совсем. А была ровная, высокая стена с воротами въездными. Огромными, окованными железом. Перед воротами, как полагается, широкий ров с водой, из которой торчали острые колья. На кольях черепа кое – где. Через ров перекинут деревянный мост из толстых бревен. Все как в кино про средние века.

Про рыцарей и королей, про шутов и прекрасных дам. Дамы, кстати – Телку то вчерашнюю так и не трахнул – мелькнуло в голове у ошарашенного Бориса. Он тряхнул головой, чтобы в себя

прийти и тут снова нечто невероятное – стена впереди закачалась, сделалась полупрозрачной, и сквозь нее проступили и скучающие полицейские – вон один в носу ковыряет – а дальше и дома, и деревья – все как прежде. Но тоже какое то не совсем настоящее, как будто одно изображение входило в другое и перемешивалось, и на время заслоняло друг друга. – С ума сойти, подумал он вслух – что за херня такая. Потряс головой снова – стена впереди, ров перед ней, мост через ров, охранники с пиками у ворот. Еще потряс – дома, деревья, полицейские...и какой то шум в голове. Толи от всего невероятного вокруг, толи не знаю от чего вообще.

- Ты чего башкой то трясешь – раздался голос Властителя. Теперь он шел не из радио, а не пойми откуда, как будто тот за спиной сидел. Борис оглянулся на всякий – никого.

- Ну как ты, пришел в себя, освоился?

- Что это такое, шеф? Что...ээто...такое....

- Вижу, не пришел. Слабак. Ладно. Это город. Тот город, который нам нужен. Именно в этом городе добывают Живую воду. Понял?

- А-а-а.....э-э-э...Понял, шеф, как не понять....Город...ну да... город, как город...нам он как раз и.....Это, шеф, позвольте, а обычный город где, и чего они местами меняются....

- Потому и говорю тебе – посиди, попривыкни. На время выполнения задания, того города ты не увидишь больше. Отвлекать тебя ничто не должно.

- А как же они в друг дружке то?

- Тебе что, надо про континуум объяснять? Про взаимопроникающие и взаимоисключающие параллельные реальности?

- Нет, шеф. Понял все, шеф. Я готов, шеф.

- Не готов ты еще. Посиди минут пятнадцать. Потом выйдешь из машины и дальше пешком, понял?

- Понял, шеф.

- Ну, раз понял, выполняй. Как говорится, с богом. - почему то сквозь явственный смехок, произнес Властитель. – И помни. У тебя два дня.

Он посидел еще немного в машине, постепенно приходя в себя. Впереди была городская стена и все остальное из фильма. Его машина выглядела сейчас крайне нелепо на фоне всего окружающего. Как будто трусы, надетые поверх парадного костюма. – И оружие брать с собой шеф запретил, бя. Ну как он тут без пистолета? Все равно, что голый. Гондон ты, шеф, все таки – подумал он – и на всякий случай испуганно обернулся. Никого, слова богу....Он перевел дыхание и тут в голове раздалось... - Еще раз услышу, оштрафую на двадцать процентов. Вперед, работать. Борис аж язык прикусил. Вот, блин, зараза. Еще и на проценты попал. Он зачем то погладил руками руль машины, посмотрел вперед,

ВОЛЬНЫЙ ГОРОД - ФОРУМ

вздыхнул. Выходить не хотелось совершенно. Он почувствовал, что впереди его ждет много чего, и из этого много хорошего будет совсем мало. А то и вообще не будет. – Да засунул бы ты себе эти проценты...Все-все, уже пора идти...все...не фиг отвлекаться на чепуху... Ах вы проценты, проценты, процентики мои – даже запел он, всеми силами стремясь заглушить мысли про то, куда шефу стоит засунуть его злосчастные двадцать процентов. Но тот, толи не услышал, толи просто занят был и решил не отвлекаться. Обошлось, короче. Он еще раз вздохнул, сжал руль изо всех сил, будто прощаясь, и решительно вышел из машины. Как будто в ледяную воду прыгнул. До ворот было совсем рядом, метров двести всего то. Так что он быстро дошел до перекидного моста и двинулся в сторону стражников. Они не обращали на него никакого внимания. Он начал думать о том, что же дальше и как он войдет, но все разрешилось само собой. Как только он поравнялся со стражей, один, тот, что справа, по-прежнему не глядя на него, привычным движением протянул руку ладонью вверх. Борис знал, что денег при нем нет, шеф запретил. Потому изобразил виноватую улыбку и развел руками. Стражник молча ждал. Борис снова улыбнулся, еще виноватее и даже присел слегка. Мол, простите, нету, мол, у меня ни шиша. Стражник все ждал. Черт, что же делать – пронеслось в голове. Денег то нету...ну нету денег совсем! Бля, бля, бля. Что же теперь...сплясать, что ли...или спеть? Тут стражник, что слева, слегка повернул голову и начал клонить пику в его сторону. В полном отчаянии Борис машинально залез в карман, и...нащупал там большую монету. Он быстро достал ее и сунул в протянутую руку. Стражник руку не убирал. Борис полез в другой карман и, уже не удивляясь, обнаружил в нем еще монету. Тут же отправил ее вслед за первой. Тогда стражник, опустив, наконец, руку, сделал шаг к воротам, грохнул в них дважды кованым кулаком и крикнул ржавым голосом – Открывай, давай, все путем. И ворота заскрипели и медленно поехали вверх, открывая проход. Борис бодро продвигался по узкой улочке Вольного города. Под ногами был не привычный асфальт, а не очень ровный булыжник, но это ему вовсе даже не мешало. Он насвистывал, улыбался встречным, отпускал глупые, но безобидные шуточки. Кто то улыбался в ответ, но редко. В основном, прохожие были сильно раздражены, часто кричали друг на друга и ругались. Тут и там возникали раздоры и склоки. Они непременно переросли бы во всеобщую рукопашную свалку. Если бы не вездесущий интернет. Он тут же раскидывал обоих забияк в разные стороны, подальше друг от друга, и тем оставалась только грозить друг другу и материться в бессильной злобе. Отлично действует штукенция, – отметил Борис, – надо непременно спереть для себя. Он находился в городе уже полтора дня и даром времени не терял. Не известно, насколько он сможет угодить Властителю, но узнал он за это время столько, что голова лопалась от информации. Маска безобидного дурачка, которую он носил все это время, давала ему кучу преимуществ. На него ворчали, порой толкали.



Или даже пинали в зад сапогом, но почти везде пропускали. Никто не воспринимал его всерьез, а вечная широкая улыбка и невинные глаза, вкупе с лысой головой, служили отличной ширмой. Борис был идеальным разведчиком. А узнал он за это время вот что. Живой воды в городе было навалом всякой. И дорогой и дешевой, и в больших пузырях, и в маленьких прозрачных капельках. И даже в порошке. Как вода может быть в порошке, Борис не понимал совершенно. Но он ее сам видел. Ему даже дали пощупать, а когда он придурковато засмеялся и сказал, что не верит, разрешили попробовать на вкус. Он не знал, какая должна быть на вкус вода в порошке, но на всякий случай одобрительно почмокал и поднял вверх большой палец. Его тут же спросили сколько граммов он возьмет, и что можно и больше. Столько, сколько будет нужно, лишь бы он к другим добывалам не ушел. Борис снова засмеялся и вывернул карманы. Ему дали по шее и выставили вон. Но информацию он уже добыл. А по шее не впервой. Добытчиков Живой воды было тоже очень много. Каждый застолбил свой собственный участок земли с источником и всячески его охранял. Продавал тут же, рядом, в собственной лавке. И этих самых лавок, с сидящими в них добывалами, было просто полно. Буквально на каждом шагу. Каждый расхваливал свой товар, говорил, что у него вода лучше всех. И цены тоже лучше всех. И обслуживают здесь покупателя тоже лучше всех. Борис взял это на заметку. Живая вода, как оказалось, была очень капризной штукой. Вроде бы источники ее находились почти по всей территории города, а порошковую добывали вообще за его пределами. Далеко за тремя оврагами и гнилым болотом. Но вела она себя совершенно непредсказуемо. Могла годами бить из источника широкой щедрой струей, и вдруг, безо всяких видимых причин, иссякнуть начисто. Бывали случаи, что источник вновь оживал, но это было крайне редко. Чаще приходилось копать где то в другом месте.

ВОЛЬНЫЙ ГОРОД - ФОРУМ

Иногда рядом совсем с прежним, а иногда и на другом конце города. Вода была очень разных сортов и срока действия. Но самой распространенной была вода под названием.....Тоста...нет.....туста.....тиста.....нет, вот как – Теста! Она встречалась повсеместно и практически была всегда в наличии у всех добытчиков. Остальные сорта встречались значительно реже, и источники с ними были, как правило, меньше. Хотя недавно совсем, около года назад, один добытчик открыл небольшую подземную речушку, и, в точности определив ее сорт, назвал Метанкой. Живая вода из Метанки расхватывалась моментально, поэтому другие добытчики тоже захватили свои участки на ее берегах. Это вызвало большие склоки и шумные разборки, но, в конце концов, все как то разрешилось. Встречался и очень редкий сорт, который, по слухам, возвращал молодость. Именовался он у каждого добывалы по своему, но это самое название всегда почти что заканчивалось на.....тропин. То есть итактропин, издактропин, издактожетропин. Фиг поймешь, короче, почему так, но на всякий случай, Борис стырил один пузырь для себя и спрятал. А про порошок воду говорили, что у нее есть один не очень приятный побочный эффект. Дело в том, что у всех, кто ее добывал, а потом поставлял в город, глаза делались узкими. Прямо как щелки. Потому всех, кто поставлял порошок местным добывалам, звали китаезами. Но это было далеко не все, что он узнал.

Оказывается, бывает еще мертвая вода. Самым известным случаем было происшествие с водой добывалы по имени Пепино Карли. Ее кто то метко прозвал Бадяга Дьявола, сокращенно БД. Смертных случаев от нее, вроде бы не было, правда. Народ, что здесь терся, был ко всему привычный, потому убить его было крайне сложно. Но зато, точно было известно, что та вода была жопоразрывной. Бориса в этом заверили несколько добывал, а так же целая толпа покупателей, копошащихся поблизости, и мечтающих разжиться водой за меньшую цену.

На вопрос, что значит жопоразрывная вода, ему отвечали, что сами, буквально сами все видели, собственными глазами. Как у человека, употребившего ту Бадягу, рвалась жопа. Причем, у разных людей по разному. У кого повдоль...э-э-э...борозды...ну а у кого и поперек. Так то вот. Прямо вот – хренак – и рвалась! Благо народ тут бывалый, а то и сиделый, быстро зашивать научились. Потому смертных случаев и не было. Говорили, что, мол, бывало, что зашивали второпях и насовсем, не оставляя, так сказать, естественных отверстий.....Но этому Борис не очень поверил, хотя всю информацию по мертвой воде на всякий случай зафиксировал. Но оказывается и это еще не все. Была еще и Глупая вода. Кто первым нашел источник этой воды, определить было уже невозможно. Но самым известным за последнее время был нашумевший на весь город и даже далеко за его окрестностями случай, с добывалой Энди Ветрюхой. Этот ушлый малый славно поработал во благо себя прямо в черте города Форума. Дело в том, что ни внешне, ни на вкус, ни на цвет, ни на запах, Глупая вода ничем не отличалась от обычной Живой.

Только силы у нее никакой не было. Можно употребить ее сколь угодно долго, толку никакого. Но было у Глупой воды очень занятное качество. Тот, кто ее хоть раз употребил, терял на время способность рассуждать здраво. Ему казалось, что вода действует, да еще как. А поскольку продавал ее Ветрюха очень задешево, то желающих было пруд пруди. Мало того. Этот предприимчивый деляга придумал хитрый ход. Он стал рассылать всем свою воду бесплатно, разумеется, всячески ее расхваливая. Количество попробовавших Глупую воду возросло стократно, и все они ломанулись за ней сюда, в город. В конце концов раскупили все подчистую. Это уже потом, когда помутнение от употребления Глупой воды прошло, люди поняли, что их нагрели. Но Ветрюхи уже и след простыл, вместе с изрядным количеством чужих денежек. А то, что его в городе все поносили и проклинали, было ему совершенно по барабану. Этот интересный случай Борис тоже взял на заметку.

Размышляя обо всем этом, Борис продолжал идти по улочкам Вольного города. Сегодня вечером должен прибыть какой то специалист. Надо встретить, обо всем доложить и поступить в полное распоряжение. Опять какой то новый начальник. Борис ужасно не любил начальников. Скорее всего очередной тупица – эксперт из ЦРУ. Они там все думают, что знают все на свете, а на самом деле как раз наоборот. И только бы не чинуша из ФСБ. Вот где полный абзац. Он даже вид делать не будет, что разбирается в чем то. Просто прикажет, мол, копай отсюда и до обеда... упал – отжался...раз – два. А при случае, еще и вышестоящему заложит. Наврет с три короба. Так что вряд ли стоит ждать чего то хорошего от вечерней встречи с вновь прибывающим начальством. Борис повернул в узкий переулок и прямо на полном ходу грудь в грудь с кем то столкнулся. На миг ему показалось, что он врезался в стену. Он отпрянул, поднял глаза и похолодел. Кажется, неприятности начинаются прямо сейчас, а вовсе не вечером. Эх, где там тот ненавистный фсбешник...расцеловал бы сейчас, наверное.....



ВОЛЬНЫЙ ГОРОД - ФОРУМ

Прямо перед ним стояла неразлучная троица из Команды Форума. Тот, в кого он только что врезался, был Фома Морщинистый. Огромный мужик, поперек себя шире. В руке он держал короткую толстую дубинку. Почему его звали Морщинистым не знал никто. Лица из под капюшона видно не было, только глаза смотрели неподвижно и холодно. Слева от Фомы стоял Раджамал, стройный, высокий и гибкий. Все его звали просто Раджа. На боку висел восточный меч ятаган. Ходили слухи, что Раджа разрубал им человека пополам одним ударом. Ну а справа.....Справа от Бориса стоял сам Дим Сан Ин, глава этой троицы. Оружия при нем не было. Невысокого роста, крепкий, слегка раскосый, он стоял и улыбался.

- Ты кто? – прогудел Фома. Борис состроил на лице самую идиотскую улыбку, какую только мог и промолчал. – Чего молчишь, баран – это Раджа сбоку осведомился. – Ну, долго ждать? – Да я это.....господа хорошие...я этону...прохожий я просто...прохожий, гуляю тут вот.....здесь.....прямо вот сейчас.....тут.... - Борис лепетал все подряд, не думая, пытаясь оценить обстановку и примериваясь как половчее сбежать.

- Запрещенное есть что? – у Фомы бас такой, что даже зубы постукивают.....в душу бога мать – думал Борис...у него же в кармане этот...какеготамтропин....делать то что теперь...За кражу Живой воды полагался пожизненный БАН, а это равносильно смерти. За стенами города он не действует, но ведь уйти то не дадут....

- Какое запрещенное, господа хорошие.....что вы...откуда...дурачок я просто. Меня все тут знают...Борька- дурак, так и зовут все....- Он жалко, как только мог, засмеялся, потом постарался заплакать.... – отпусти-те, дяденьки.....боюсь я.....его трясло мелкой дрожью...

- Фу ты, падаль какая – Фома сплюнул даже. – Иди, хрен с тобой. Да впредь гляди куда прешь.

- А ну, погоди ка, сказал Раджа, а в кармане у тебя что? Он ловким движением залез Борису в карман и достал флакон с Живой водой. – Вот вам и дурачок, радостно осклабясь, сказал он. – Сразу я его раскусил, как только увидел.



Ну, вот и пиздец, подумал Борис – Вот прямо тут и сейчас. Надо же, как неловко все вышло то. Тут одного из трех выше крыши, а они все вместе собрались. Прямо, как нарочно. Что за невезуха такая. А как все начиналось хорошо.....

- Чек есть? – вдруг услышал он....- Чек? Какой чек – переспросил он машинально, жалко улыбаясь и подгибая ноги.....постойте, дяденьки...нашел я штуку эту...волялася она....а я и подобрал...истинный крест не вру.....отпустите, а? Пожалуйста, дяденьки.....а я никогда больше.....ни вжисть.....ни за что....

- Ну, тогда пошли – сказал своим громовым басом Морщинистый. Он протянул огромную ручищу, собираясь схватить Бориса за ворот. И тогда тот, не переставая заискивающе улыбаться, сделал левой полушаг вперед, и через руку, коротким боковым, рубанул гиганта в челюсть. И тут же, не давая опомниться, шагнул чуть вправо, и, вкладывая в удар весь собственный вес, и доворачивая корпус, слева в печень. Фома удивленно ухнул и лег на бок.

- Ах ты ж, мать твою – Раджа выхватил из ножен свой ятаган, но Борис, сделав навстречу длинный шаг, поднырнул под руку с мечом, и на противоходе, со всего маху ударил поддых. Раджу аж подбросило. Он молча сунулся головой вперед. Борис резко развернулся на левой пятке и кинулся.....

никуда он не кинулся. Перед ним, загороживая переулочек, стоял Дим Сан Ин. Руки были скрещены на груди, а с губ не сходила улыбка. Потом он как то вдруг оказался рядом с Борисом, и на того обрушился настоящий град ударов. Защищаясь, как только мог, тот еле успевал подставлять руки, плечи и локти под сыпавшиеся сразу со всех сторон удары. Отразить все было невозможно, но старался хоть смягчить немного, чтобы не пропустить самого последнего, смертельного....Казалось, это длилось вечность. На самом деле, много если секунд тридцать – сорок. Потом удары разом прекратились. Борис поднял залитое потом лицо и увидел, что противник его стоит чуть поодаль, все так же улыбаясь. Никаких признаков схватки на нем видно не было. А ведь он не хочет убивать – понял внезапно Борис – и драться по настоящему не хочет. Ему просто в кайф все это. Любит он показать на людях свое умение. Вот показал сейчас и успокоился. А может отпустит, а? Борис кое как перевел дыхание и сипло спросил....отпустишь, дяденька, а?....отпустишь? Он уже начал сворачивать лицо в дурацкую заискивающую улыбку, как что то страшно ударило его в голову сбоку и бросило сначала на стену соседнего дома, а потом уж на землю.как кувалдой.....мелькнуло где то внутри...это кто же его так....А это Фома встал и не раздумывая, ударил его своей короткой дубиной. Удар пришелся чуть вскользь и череп уцелел, зато чуть не срубило ухо и вся тяжесть пришлось на левое плечо. Рука отнялась и повисла сразу. Борис, лежа, кое как подтянул под себя одну ногу, потом вторую, потом, опираясь на одну правую, встал на колени. – Дяденьки....что же вы....делаете то.....выдохнул он...отпусти...те.....меня.....бо...гом...прошу....И тут, поднявшийся Раджа, со всего маху ударил его сапогом в лицо. Борис удар видел, но вернуться сил не было. Сумел только чуть отклонить голову и кованый носок сапога лишь разорвал ему рот и пробил

ВОЛЬНЫЙ ГОРОД - ФОРУМ

насквозь щеку, ломая зубы. Кровь хлынула сразу отовсюду. Похоже он на пару секунд отключился, потому что внезапно ощутил себя лежащим лицом в соленой и теплой красной густой луже. Сейчас добыть ведь...встать надо...он снова начал медленно подтягивать ноги...потом правую руку..потом дальше как то...ничего не видя – кровь глаза напрочь залила – он все же снова встал на колени...и уже не скрываясь и не строя из себя убогого, выплюнул обломки зубов и едва двигая одеревеневшими губами, прохрипел.... Что медлите, пидоры....давайте, ваша взяла....И тогда Раджа замахнулся ятаганом, даже чуть привстал на носки..... Борис этого не видел, но чувствовал, что вот оно....вот сейчас....прямо сейчас.....Вдруг Дим Сан Ин крикнул – Нет! ...И Раджа, недовольно оскалась, повернул меч и ударил Бориса плашмя. Тот повалился в собственную кровь и застыл.

- Ты чего остановил меня, Дим? – Спросил Раджа, глядя на неподвижное тело.

- Надо его оттащить на площадь перед воротами – ответил Дим Сан и снова мимолетно улыбнулся. Раджу всегда до крайности раздражала эта его улыбка. Как будто он знал что то наперед, чего не мог знать никто больше.

- А для чего на площадь то?- буркнул Раджа. Тащить полудохлое тело за три квартала ему совершенно не хотелось. – Давай я его здесь и кончу, чего пачкаться то.

- А вот для чего – неожиданно встрял Фома. – Мы его там, на площади, прямо перед воротами повесим. Для остротки, чтобы больше никому не повадно было.

-Нахератащить –всетакежераздраженнобухтелРаджа. -Если бы он первый был, или сотый хотя бы. А так....кого ты удивить тозахотел, а Дим?- Тот снова мельком улыбнулся и промолчал.

- Хорош базарить – прогудел Фома. – Давай, берись и потащили.

Они подхватили обвисшее тело подмышки и потащили к площади. Надо сказать, что за ту пару минут, что продолжалась эта схватка, и последовавшая за ней перебранка, вокруг собралась изрядная толпа зевак. Они шумно обсуждали между собой происшедшие на их глазах события. – Говорю вам, хакера поймали. Я точно говорю. Сам видал, как он пытался слово с интернетной стены соскрести. – Дятел ты безмозглый, ответили ему. Это ж натуральный мериканский шпион. Его сюда послали, чтобы он Властителей наших порешил. Говорят, он Руббера ранил уже. – Оба вы дятлы, ответили им. Вы что, не видите, что ли? Это же Брюс Виллис. Кино снимают, не иначе. Ишь грим какой знатный наложили. Только многовато, по моему, неправдоподобно слишком. Вот так и продвигались они все к воротам. Двое тащили Бориса, тот висел между ними почти мертвым грузом, третий, Дим Сан Ин, шел позади, контролируя окружающих зевак, чтобы не подходили близко, и за всеми ними валила радостная толпа. Как же, повезло то как им! Если кино снимают, то они все увидят, как это делается. Брюс Виллис, опять же, собственной персоной. А если не кино, то совсем хорошо. Давно не вешали уже никого. Так что очень даже прикольно. Вот наконец и площадь.

Фома с Раджей подтащили тело поближе к воротам и опустили на землю. Дим Сан стоял поодаль и почему то поглядывал на городские ворота, словно ожидая, что скоро что то случится. А вокруг бушевала толпа. Всем хотелось разглядеть поближе мериканского шпиона Виллиса. Все уже поняли, что никакого кино не снимают, значит, в точности шпион и сейчас его будут вешать. На площади по интернет вызову собралась почти вся Команда города Форума для устранения возможных беспорядков. Пока все шло нормально, толпа вело себя достаточно спокойно.

А Борис, тем временем, потихоньку начал приходить в себя. Глядя на него, даже подумать нельзя было, что в нем кроется столько жизненной силы. А вот поди ж ты, живой еще. Он лежал на спине и кое как слышал происходящее одним ухом. Чтобы хоть что то увидеть, он медленно поднял здоровую руку и попытался стереть с лица засохшие комки крови и грязи. Получалось не очень. Увидев это, толпа радостно взревела. Надо же – живой! Все веселье впереди! Еле прочистив один глаз, Борис разглядывал все вокруг, почти не понимая, что происходит. Но сил не было и он снова закрыл глаза.



ВОЛЬНЫЙ ГОРОД - ФОРУМ

Подошел Пампас. Поглядев на изувеченного пленника, он присвистнул удивленно и сказал неспешно. – Вот это вы его обстругали. А на хрена так то? Ну, зарубили бы на месте прямо, а издеваться то зачем? – В ответ виноватой скороговоркой затараторил Раджа. – Да кто издевался то, никто и не издевался вовсе....Еле сладили с ним, хоть по виду и не скажешь. Между прочим, он Фому голыми руками с двух ударов положил, так вот.....- Кого, Морщину? – удивленно пробасил Пампас. – Ну ни хера се....Я б и то.... не знай как...с двух то....сладил бы аль нет....А за что вы его? – Да Живую воду спер, прямо при нем и нашли. – А-а-а, разочарованно прозудел Пампас –так за это БАН пожизненный полагается. Вешайте, пожалуй. В назидание. Он неторопливо повернулся и пошел прочь, сразу потеряв к пленнику всякий интерес.

Борис снова приоткрыл глаза и почти безучастно смотрел по сторонам. Все было как в плохом кино. Вот тащат длинную лестницу, вот прислоняют к стене, неподалеку от ворот. Вот длинную веревку перебрасывают через специальное бревно, торчащее из стены. Вот две фигуры идут к нему, подходят, берут за ноги и волочат к той веревке. И тут он включился. Это же его вешают. Прямо сейчас! Его доволокли до места и оставили лежать до времени. Подошел Раджа и склонился над пленником. – Ну что, Брюс, как тебе все это? Совсем чуток тебе осталось. Может, скажешь чего, людям то, покаешься? Брюс, слышь меня.... Виллис, эй?! Он обошел лежащего и ткнул носком сапога тому в ботинок. И тут Борис, собрав остатки сил, неожиданно резко пнул ногой глумящегося Раджу в колено. Послышался отчетливый хруст. Раджа заорал на всю площадь, схватился за сломанное колено и упал навзничь. Прямо в густую навозную жижу. Вокруг радостно загоготали. Тогда Борис медленно сел, опираясь на единственную целую руку. Толпа, в ожидании интересного продолжения затихла. – Меня зовут Борис – Четко и раздельно сказал он, как мог громко, чтобы слышали все. Подскочил Фома и размахнулся своей дубинкой. Борис закрыл глаза. И тут откуда то возник Дим Сан Ин. Он спокойно перехватил руку могучего Фомы, а когда тот недоуменно оглянулся, кивнул ему на открывающиеся ворота. В пылу всех этих событий никто и не обратил на это внимания. Кроме него.

Ворота доехали до самого верха и остановились. В проеме показалась странная фигура, одетая в длинный темный дорожный плащ. На голове плотно сидел высокий островерхий колпак, какого в городе отродясь не видывали. В руке человек держал объемистый кожаный саквояж. Постояв пару секунд в воротах. Человек сделал десяток – другой шагов и остановился.

- Ты еще кто? - Это Пампас вопрос задал. И стоял далеко, вроде, а услышали все.

Человек молча показал рукой на стену и там тут же появилось общее интернет сообщение. Беспрепятственно пропустить в город Химика восьмого дана, Академика Парацельса и его верного слугу Бориса. Приказ исполнять всем. Оказывать возможное содействие. Редстер Над площадью повисло недоуменное молчание.

А в стороне стоял и широко улыбался Дим Сан Ин.



Vlad



Дисфория — пониженное настроение с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, повышенной чувствительностью к действиям окружающих, **со склонностью к вспышкам агрессии.**

BIG small BRO



ЗВЕРИНЕЦ





Вот вам...

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.



BIG small BRO



ЗВЕРИНЕЦ

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. Профессионалки 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 закочаешься!

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...

Вчера был отрыв башки: пончики, хинкали, кофе, чизкейк, шоколадка, хачапури по-аджарски! Отдохнула нереально вчера и заряд положительных эмоций на недельку)



ФИЛОСОФ/БОЕЦ/БОДИБИЛДЕР/АКТЕР?





UFC-Pharm

Лабораторные анализы

WTF?!!

Приветствую, начинаем большое тестирование всей линейки UFC-Pharm методом ВЭЖХ-МС, в одной из московских лабораторий нашелся специалист, который взялся нам помогать в этом. В данной ветке будут выкладываться подробные отчеты по хромо на UFC. Специфика нашего метода такая, чтобы удешевить и упростить анализ мы решили взять за эталон аналогичные перпараты из линейки Balkan и проводить сравнительный анализ именно по отношению к этой линейке. Все подробности можете узнать из отчетов и фото, которые будут прилагаться. Если что то непонятно пишите свои вопросы - или сам буду узнавать у химика, либо же попрошу его тут зарегистрироваться и отвечать периодически. На данный момент на исследование высланы образцы 6 перпаратов - 3 оральных 3 инжекта - **оксана, турик, метан и пропик, ципик, суст.**

Первые результаты были готовы несколько дней назад и мы готовы поделиться с вами.

Тестирование пептидов **GHRP2+CJC 1295 DAC** от ZPHC

Орфография автора сохранена



Привет comrades.

Вызвался я побыть тестером от www.zphc.su парни одобрили и подогнали пепов на 4 недели. GHRP2+CJC 1295 with DAC

так как я никогда не использовал пептиды мне будет жуть как интересно, ну и проверю заодно качество продукции если понравится буду использовать соответственно. (сдам анализы на СТГ и саматомедин)

В общем читал кучу инфы как и когда ставить, только вот не понял насчет GHRP2 на зупырьке написано 5мг, но блин, мне кажется 5мг воды туда не влезет.. ? на сколько его разводить воды? если я собираюсь ставить его по 100мкг 3 раза в день. CJC понятное дело на 2мг как и написано. а вот с GHRP2 чет не совсем понятно.. а и еще подумал, может быть CJC можно на 1мг развести? и ставить по 0.5мг (1000мкг) каждый 3-4 день.

схема кароч такая :

1) CJC 1295 - 1000мкг (1гр) каждый 3-4 день.

2) GHRP2 - 300мкг в день (разделю на 3 приема по 100мкг) сутра перед едой, в обед перед едой, и после трени.

Что скажите comrades? как и когда лучше сдать анализы чтоб проверить пепы? где тупанул что не так? как лучше сделать?

фотки с анализами выложу. курс начну на след неделе.

Тестирование пептидов **melanotan-2** от ZPHC

Орфография автора сохранена

Всем привет) меня зовут Даша, я стала тестером меланотана от «zphc»(ребята правда молодцы,пообещали-сделали, и продукция у них всегда качественная)) так вот, сегодня (21.10) я получила свою посылочку, и собираюсь уже завтра начать использовать..

Мой вес сейчас около 65кг, поэтому хочу начать с дозировки в 500мкг, ставить буду 3 раза в неделю ,в этот же день буду посещать солярий) в течении первой недели возможно маленько повышу дозировку, смотря на собственное самочувствие, и результаты..После того как достигну нужного оттенка кожи, начну ставить 1 ну максимум 2 раза в неделю..

В ходе теста я буду подробно описывать свои ощущения, и прикреплять фото с результатом)

а пока хотелось бы узнать побольше о пептиде у вас, почитать отзывы, и может кто то даст совет как лучше его использовать, и что мне стоит изменить в своём курсе)

Для новочитающих - МГТ фирма - платформа для создание ГРов и других продуктов генной инженерии, под любые бренды (То есть, делаем ГР по заказу под ключ). Отличительная черта - то, что синтез и последующее создание готового продукта - делается нашими друзьями, то есть прямое общение и заказ у производителя в европе - продукты проходят Европейский(Американский и Азиатский) стандарт качества (для особо умных Фармкопия (EU))

Мы рассмотрим \ подарим \ протестируем, да и вообще в целом познакомимся с фирмой.

Раздаем флакон NeoFinAqua в 5 мл, с концентрацией 10IU на 1 мл (в итоге флакон = 50 едениц)

Прошу Питона распределить и пронаблюдать за всем тестом!

Официальное тестирование Гормона Роста - МГТ



OLYMP Labs

- творческий конкурс

Не так давно весь актив форума собирал и выбирал курс мечты.
И вот курс собран, выбран и обозначен.

Казалось бы на этом и все, но так нет же!!!

Надо этот курс разыграть, но не просто разыграть, а показать свою креативность
и способность мыслить творчески!!!

Мыслить смело, выдавать на ура, показать все, на что ты способен, достучаться
до глубинного сознания и самых дальних уголков своего мозга, чтобы выдать
ЛОГОТИП и **СЛОГАН** для команды Olymtr.

И так, условия предельно простые, но не столь легко осуществимые, ведь ба-
нальных возгласов и ярких картинок не достаточно:

Необходимо придумать логотип для команды Olymtr и слоган для команды, при-
чем слоган обязан быть созвучен с muscle garage. (слоган на русском языке)
Победитель получает тот самый курс мечты, и имеет полное право скорректиро-
вать этот курс конкретно под себя!

Ты только подумай, нет ты просто представь! Курс, да не просто курс, а реальный
цикл курсов!!!

Сроки проведения конкурса ровно месяц.
с 21.10.2016 по 21.11.2016

Ты готов?!!! Я не слышу!!! ТЫ ГОТОВ?!!!
!Конкурс стартанул!

*участник обязан предоставить логотип и слоган, заявки по отдельности не принимают участия.



Затарься фармой на **5000 рублей**
бесплатно!
Конкурс ЛУЧШИЙ обзор на посылку!

В очередной раз приветствую Уважаемых Форумчан!

Стартанул конкурс «Лучший обзор на посылку от PharmBoy.Biz» победитель которого получит купон номиналом 5000 рублей на который он сможет купить все, что есть на полках нашего магазина!

Конкурс начался 15.10.2016г. и продлится ровно месяц!

Подведение итогов конкурса 15.11.2016г.

Если Вы подумали, что победитель будет один - Вы очень сильно ошиблись, Господа!

Победителей будет (не много, ни мало) - 5 человек!

1 место: Купон на 5000 рублей!

2 место: Купон на 3000 рублей!

3 место: Купон на 1500 рублей!

4 место: Купон на скидку 20%!

5 место: Купон на скидку в 15%!

*Обзоры могут быть как фото, так и видео!
На Ваш вкус и Ваше усмотрение :)*

*Весь материал выкладывать в эту тему.
Фармы хватит всем! (С)*

С Уважением, PharmBoy.Biz

Тестостерон энантат

- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА



Есть утверждения, подкрепленные графиками, выписками из книг, что пик выброса тестостерона энантата/ципионата/сустанона/пропионата происходит примерно по истечении 12 часов после инъекции.

Так ли это на самом деле нам и предстоит выяснить.

Ципионат уже ребята тестируют, а мы возьмемся за энантат. Причем количество тестостерона энантата, в перерасчете на количество чистого действующего вещества, будет равно количеству чистого действующего вещества в тестостероне, с присоединенным эфиром ципионат.

Выделяется 1 виала в одни руки

Собственно уже отобраны 5 добровольцев, которые сейчас на мосту или чисты, не задействованы в других тестах, имеют отличную репутацию и лычку тестера.

Необходимо будет сдать анализ на тестостерон общий через 12 часов после инъекции и через 24 часа после инъекции.

Затраты на анализы, будут оплачены по предоставлению чека

СУДНАЯ НОЧЬ

1 ноября 2016 года на форуме воцарилась АБСОЛЮТНАЯ АНАРХИЯ...

Судная ночь – команда форума перестает быть командой, а это значит никаких банов. У тебя есть все возможности для того, что бы сделать больно тому, кого ты недолюбилаешь или же ненавидишь! Все средства хороши, используй все, что попадает тебе под руку!!! Уничтожай врагов, выпусти зверя наружу, дай волю всем своим животным инстинктам!!! Сделай больно другому, пока не сделали больно тебе!!!

**!!!ЛЮБОМУ, АБСОЛЮТНО ЛЮБОМУ ФОРУМЧАНИНУ МОЖНО И НУЖНО СДЕЛАТЬ БОЛЬНО!!!
А ЕЩЕ ЛУЧШЕ УБИТЬ, ТАК ЧТО БЫ ОН УЖЕ И ОТВЕТИТЬ НЕ МОГ!!!**

Срач!!! Оскорбления!!! Нецензурщина и прочая похабщина в адрес врагов и недругов только приветствуется!!! И за это тебе НИЧЕГО не будет!!!

Абсолютная АНАРХИЯ!!! АНАРХИЯ на 24 часа!!!

!!!Единственный запрет - ветки продавцов. Это НЕЙТРАЛЬНАЯ территория!!!





2 ноября день **ВЕЛИКОГО ПРИМЕРЕНИЯ И СКОРБИ!!!**

За любой намек на оскорбление
– **БАН НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО!!!**

Зализываем раны, приходим в себя, обретаем **человеческий облик** и продолжаем жить, **жить мирно** и спокойно.



Paint-конкурс «PharmBoy.Biz спасает мир от дрищей!»

В очередной раз приветствуем Уважаемых участников форума AnabolicShops!

Paint-Конкурс
«PharmBoy.Biz спасает мир от дрищей!»

Суть конкурса:

В программе Paint (предустановлена абсолютно на всех версиях Windows (в Linux это GnomePaint, на MacOS это Paint Pad)

С помощью этой программы нарисовать картинку связанную с жизнью, деятельностью, бытом, фармой, магазина PharmBoy.Biz !

Рисуйте от руки, включайте собственную фантазию и смекалку!

Выкладываете рисунок - в шапке темы мы Фиксируем Вас, как участника под определенным номером, по окончании набора рисунков, мы открываем в теме голосование, к голосованию допускаются все участники форума AnabolicShops (ребята, не вздумайте накручивать голоса по средствам регистрации новых аккаунтов, мы это сразу выявим и сними с участия заявку нарушителя).

Победивший рисунок получит очень хороший приз от команды PharmBoy.Biz !

С нетерпением ждем Ваши рисунки, Господа!

P.S. Конкурс проводится с 22.10.2016г. по 22.11.2016г.



Сделай фото - получи **НЕ РЕАЛЬНЫЙ СКИДОН** от PharmBoy.Biz

Приветствую Уважаемых Форумчан!

Рады сообщить Вам об открытии конкурса, который дарует Вам возможность приобрести фарму по СУПЕР выгодной цене! Да, да, учитывая нашу ценовую политику, процентная скидка обещанная за участие в конкурсе позволит купить фарму почти за даром!

Кол-во купонов: 15 штук!

Суть конкурса:

Сделать фото Вашей фармы с логотипом НАШЕГО магазина!

Что с этого? - спросите Вы....

ВНИМАНИЕ! За сделанное фото с лого - выдаём купоны 20% скидки

НА АБСОЛЮТНО ВЕСЬ АРСЕНАЛ НАШЕГО МАГАЗИНА!

МИНИМАЛЬНОГО ЗАКАЗА НЕТ!

Спешите! Возможно, кто-то Вас опередил уже фоткает фарму с нашим лого....



BLACK FRIDAY

ЧЁРНАЯ ПЯТНИЦА

от PHARMACOM Labs

29 НОЯБРЯ

В ЭТОТ РАЗ ВСЕ БУДЕТ **НАМНОГО**
ИНТЕРЕСНЕЕ!!!

PHAR**MACOM**
LABS

**ЧЕРНАЯ
ПЯТНИЦА**

**САМАЯ БОЛЬШАЯ
РАСПРОДАЖА В ИСТОРИИ
РЫНКА**

ТОЛЬКО ОДИН ДЕНЬ

БИТВА Производителей

Битва Производителей – Да! Именно так и никак иначе!!!

Каждый производитель, или его представитель, выберет себе от одного до трех форумчан и будут задавать жару!!! Это может быть как набор массы, сушка или что то экстравагантное, к примеру «перекачай пузо в бицепс» - за таким я лично буду следить внимательно и с симпатией :)

Выбирать участников производители будут в своих ветках, как это будет выглядеть – дело самих производителей! Каким образом будут отбираться участники - это личное дело каждого производителя. После того, как кандидатуры будут рассмотрены и утверждены, им будут расписаны и отправлены курсы. Далее - а вот тут очень важный момент! Я снова хотел бы заострить внимание на том, что писал еще в предыдущем Шоу: - Новичок в мире ББ или ПЛ, собирает информацию буквально по крупицам, и мы прекрасно понимаем каких трудов это стоит. Да все знают, сколько информации необходимо перелопатить, чтобы найти действительно верное решение. А информации много и вся она достаточно противоречивая. И вопрос что, куда и как колоть не самый важный. Лично для меня самым главным вопросом, на начальном этапе, был вопрос питания и тренинга – как правильно есть бутеры с икрой? На завтрак с красной, или же на ужин? А черную в какой прием пищи вставлять? А самое главное, почему именно так, а не как-то иначе? Почему кто-то ходит в зал в сланцах, а кто-то в кроссовках, а вон тот Вася вообще в берцах тренируется? Мало ли... вдруг это важная часть процесса!

Каждый из участников четко понимает, что чем подробнее будет руководство к действию, тем лучше будет результат! И я очень надеюсь, что все стороны это прекрасно понимают. Так как именно от плана действий все и будет зависеть – а это значит, что команде необходим консультант, которого так же выберет сам производитель. Именно от консультанта по большей части и будет зависеть успех команды!!! Так как именно прогресс подопечных будет влиять на оценки, которые вставит жюри. Результат будет влиять на выбор потенциальных заказчиков и клиентов. А также очень интересно будет наблюдать за тем, верным ли путем консультант направил подопечного, верна ли его стратегия!

Требования к участникам – желающий обязан иметь не меньше 500 сообщений на форуме! Выступающие, профессиональные атлеты к участию не допускаются!!!

больше результатов анализов, больше фото, больше замеров, больше видео! Именно команда несет победу производителю! Только от активности команды зависит победа, а если команда победит – то производитель не останется в стороне и вполне вероятно сделает заманчивое предложение или же щедро отблагодарит, за победу, которую принесла команда!

Лучший консультант производителя – естественно он будет выбран!!! Но к консультантам так же есть ряд требований – проявлять не меньшую активность в сравнении с командой, постоянно принимать активное участие – освещать в ветке команды планы действий, доказать, что именно выбранный консультантом путь развития является единственно верным и результативным!

**НО САМАЯ ЗНАЧИМАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!!!
БИТВА ИМЕННО ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ, А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫБИРАТЬ МЫ БУДЕМ ЛУЧШЕГО ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!!!**

Помните! Только сообщая вы придете к победе!!!

Ты готов работать в команде?! Тогда выставляй свою кандидатуру в ветке Производителя!!!

БИТВА Производителей

ZPHC \ Devil pharma \ Olymp labs \ ERGO \ ХимЗавод №7



ERGO

анонсировали выход своей первой линейки **таблетуры**

Бренд **ERGO**, уже зарекомендовавший себя одним из самых востребованных на рынке, выпустил линейку таблеток. Пока это **метандиенон, станозолол, туринабол**, но в скором времени линейка будет расширена.

Бренд заслужил популярность чистотой и безболезненностью масла, всегда соответствующим количеством действующих веществ и стабильностью поставок.

Уже сейчас можно сделать заказы по сниженным ценам, сниженная цена будет до середины ноября.



The ERGO logo, consisting of a blue wavy line above the word 'ERGO' in a bold, blue, sans-serif font.

СКАНДАЛЫ/ИНТРИГИ/ПРОЧАЯ ХРЕНОТЕНЬ



MyoPharm
MyoPharmDrugdiller

Сообщения: 709
Симпатии: 493
Оценки: +583 / 31 / -24

Sairet сказал(а): ↑ Новое

Общение- это громко сказано, пару раз пообещали трек прислать, потом вообще игнорировали мои сообщения. Заказ терялся два раза подряд, странно, второй раз делал переказ и опять, бац, потерялся, как дело в суде оказалось, хоп и нашёлся (дешёвый заказ шумихи мало)

вот сам подумай, смысл такое делать ? там что сумма такая уж большая, что другого выхода не было, как время тянуть ? 🤔 если верить твоим словам, нам было так надо, и мы над тобой поглумились.

чего ты с мухи слона раздул то ? 😡 объясню повторно:
пришлось переносить домен...пару заказов про*бались.

Вам не понять, всем тонкостей нашего бизнеса.

когда продавец сработал во время - он лучший. когда у него проблемы, засрать готовы с ног до головы, и заклевать.

второй же раз, когда заказ уже был восстановлен, задержка была в целях безопасности, тут наш косяк и только наш, но мне курьер дороже чем пара-тройка дел в суде. я сама виновата в том, что не дала трек коды сразу...когда их получила...я могла их дать и днем раньше, чем появились претензии в суде к нам.

Последнее редактирование: Суббота в 09:11

снижение цен до воскресенья, мин. заказ 4000 + 500 руб.
Хиты продаж

MyoPharm, Суббота в 08:30 [Редактировать](#) [История](#) [Удалить](#) [Предупредить](#) [Пожаловаться](#) #148 + Цитата Ответить

👍👎🗑️👤👑🏆

БОМБАСТЕРБИТ ОТ МИОФАРМ



MyoPharm
MyoPharmDrugdiller

Сообщения: 709
Симпатии: 493
Оценки: +583 / 31 / -24

sairet, любой твой следующий заказ ты смог бы оформить, независимо от суммы заказа....если бы вошел в положение а не устроил срач.

так же, твой заказ был бы отправлен самым первым,!! обидно как то, что новички, из-за нежелания вникать в ситуацию, читать и разбираться в причинах задержки, читают твои комментарии "заказ отправлен через 42 дня ахренеть!!!!!!!!!" которые ты на всех ресурсах продублировал. пиздец. и это несмотря на то что сверху положили +20%. пора бы над дизайном поработать и поднять цены, как с энанатом разберемся. некоторые не ценят того, что покупают пропик, сует, метан и дека по ценам, ниже тех, которые были на бренды до инфляции !!

снижение цен до воскресенья, мин. заказ 4000 + 500 руб.
Хиты продаж

MyoPharm, Суббота в 09:18 [Редактировать](#) [Удалить](#) [Предупредить](#) [Пожаловаться](#) #149 + Цитата Ответить

👍👎🗑️👤👑🏆

БИКИНЯХИ/НЯШНЫЕ БИКИНИ





БИКИНЯХИ/НАШНЬЕ БИКИНИ

Вместо послесловия

Вот такой он, наш журнал.

Рассказывает нам обо всем по немногу.

Делится эмоциями, новостями и анонсами.

Дает много полезной информации, освещает жизнь форума.

Он еще достаточно сырой, но с каждым выпуском он будет более зрелым, более занимательным и конечно же интересным. Благодаря этому журналу, некоторые из наших парней стали более известными.

Кто-то почерпнул для себя полезную информацию, кто-то просто отдохнул, читая это выпуск.

Я же получил удовольствие, создавая его...