

Ḑeñ äëy ñóøe ñ èèíííúì óeñónñ

2 ñòàèàíà èḑóáëíáí ḑeñà, 2 ñòàèàíà áíáú. Äëy ñóøe-óeñónà: 3 ñò. èíæèè ḑeñíáíáí èèè ñòíëíáíáí óeñónà, 2 ñò. èíæèè èèííííáí ñíèà, 2 ñò. èíæèè ñàòàḑà, 1 ÷. èíæèà ñíèè.

Òuàòäëüí ìḑíúòúé ḑeñ íòèèíóòú íà äóḑøèää è òíḑíøí íáñóøeòú â òà÷áíèà 40-60 ìeíóò. Çàòàì ḑeñ íäḑáëíæèòú â èañòḑḑèḑ, çàèèòú òíëíáíé áíáíé, çàèḑúòú èḑúøéíé è áíááñòè íà ñḑááíáí íáíá áí èèíáíèy. Íḑòñ óááèè÷èòú íáííú íà 1 ìeíóò, à çàòàì óíáíúøeòú ìèàìy è ààḑèòú ḑeñ íà ñèàáíí íáíá áúà 15 ìeíóò. Íñèà yòíáí ñíyòú èañòḑḑèḑ ñ ìèèòú è, íà íòèḑúáày èḑúøéó, ààòú ḑeñó íáñòíyòüñy â òà÷áíèà 15 ìeíóò.

Íḑèáíòíáèòú ñóøe-óeñón: óeñón ñíááèíèòú ñ èèíííúì ñíèñ, áíáááèòú ñàòàḑ è ñíèü, òíḑíøí íäḑáíáøàòú, áíááñòè áí èèíáíèy è ààḑèòú íà ñèàáíí íáíá, ìèà ñàòàḑ ìíèíñòüḑ íà ḑañòáíḑeòñy.

Áíòíáúé ḑeñ íäḑáëíæèòú â øèḑíéóḑ ìñóáó, ḑááííáḑíí ìíèèòú ñóøe-óeñónñ è áíèíáḑáçíúìè áàèæáíèyìè íäḑáíáøàòú ñ ìííúüḑ áèàæíé áäḑááyííé èííàòí÷èè, íáíàòèáày áèḑáí áááḑíí èèè ìḑíñòí ḑóéíé, ÷òíáú ḑeñ áúñòḑáá ìñòúè. Èñíèüçíáàòú, èíááà ḑeñ ìñòúíáò áí èííáòíé òáííáḑàòóḑú.

leit

Ýòà ñòàòüy ḑañíëíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íày Bíííèy:

<http://leit.ru>

URL yòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=106>