

## Æàðáíàÿ ðúáà-ìá÷

Ýòì èääéíà è áéóñíà òíéíáíà ðúáíà áéðáì, ñáóíàÿùáà äéÿ æàðéíáì èáðíááì áíÿ. ΕΙΔΑΔΑΕΑΙΟΥ 4 éóñèà ðúáú-ìá÷ ááç éíñðáé, ñ éíæáé (íáùèì ááññì ìðèìáðíí 600 ã) 15 ìè (1 ñðíéíáàÿ éíæèà) ñíááíáì ñíóñà 7,5 ìè (1 1 / 2 ÷áéíé éíæèè) ðèñíáíáì óéñóñà ìó÷íè éóéà-íðáÿ 4 ñíááà ñíàðæ, ñ÷-èñðèðùì 30 ìè (2 ñðíéíáúá éíæèè) ðáñðèðáéùííáì ìáñèà äéÿ æàðéè Äéÿ ìàðéíáàà: 45 ìè (3 ñðíéíáúá éíæèè) ñíááíáì ñíóñà 45 ìè (3 ñðíéíáúá éíæèè) ðèñíáíáì óéñóñà 30 ìè (2 ñðíéíáúá éíæèè) ñàèá èèè ñóóíáì ááéíáì àéíà 15 ìè (1 ñðíéíáàÿ éíæèà) ñàðàðà 15 ìè (1 ñðíéíáàÿ éíæèà) ààøè (áóéùíá) áúñððíáì ìðèáíòíáéáíéÿ èèè áíáú 7,5 ìè (1 1/2 ÷áéíé éíæèè) éóíáéóðííáì ìáñèà Áúóíà ñððèé: 4 ÌÐÈÁÏÒÍÁËÁËÈÁ 1. Íáðáæùðá ðúáó-ìá÷ ìá éóñí÷èè òíèùèíé 4 ñì è óéíæèðá à áéðáì. Çàéáéðá 15 ìè (1 ñðíéíáíé éíæéíé) ñíááíáì ñíóñà è 7,5 ìè (1 % ÷áéíé éíæèè) ðèñíáíáì óéñóñà è ìðñðááùðá à ñòíðíó ìá 5 ìèíóð. Õáì áðáíáíáì ìáðáæùðá ìáðÿÿìè äèèíé 3 ñì éóé è ìáðÿÿìè äèèíé 4 ñì ñíàðæó. 2. Ñíáðáéðá à áéðáà éíáðáæáíòú äéÿ ìàðéíáàà. Ðàçíáðáéðá à ñéíáíðíáà òðè ÷áðáððè ðáñðèðáéùííáì ìáñèà. Ìðííéíèðá ðúáó-ìá÷ áóíàæíúè ñíèíðáíòáìè è æàðùðá ìá ñðááíáì ìáíá ìðèìáðíí 1—2 ìèíóðù ñ èàæáíé ñòíðíú, áì áíòíáíñðè. Íáðáéíæèðá ðúáó ñì ñéíáíðíáú à ìàðéíáà. 3. Íáñóóí áùððèðá ñéíáíðíáó è ðàçíáðáéðá à ìáé ìñðááøááñÿ ìáñéí. Íáæàðùðá ìá ñðááíáì ìáíá éóé áí çíèíðèñòí-éíðè÷-íááíáì óááðá è ñíéíæèðá ááì è ðúáá. Á ìáñèà, ìñðááøááñÿ à ñéíáíðíáà, ìáæàðùðá ñíàðæó ìá ñèááí ìáíá à òá÷-áíèá 3—4 ìèíóð, çàðáì òáéæá áúéíæèðá è ðúáá. 4. Ìàðéíóéðá ðúáó è ìáíùè 10—20 ìèíóð, áðáíÿ ìò áðáíáíé ìáðááíðá÷-éáàÿ éóñí÷èè. Ííááááéðá òíèíáíóð ðúáó ñ ìàðéíááí ìá áíèùøñ áéóáíèñ áéðáà.

## Ýòà ñòàðùÿ ðáñííéíæáíà ìá

Fushigi Nippon - Çàáááí÷-íàÿ Ñííéÿ:

<http://leit.ru>

## URL ýòé ñòàðùè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=11>