

## Đúáà ñ ñíááúì ìàéííáçî

500 ã òèèà èíí÷áíé đúáú, 1 ìñèáíđ, 1/2 èèííà, áàòí÷èè çàèáíè ìèòóáú èèè ìàòđóøèè äëý óéđàøáíèý. Áëý ñíááíáí ìàéííáçà: 200 ã òíòó, 1/2 ñòàèàíà áíáú, 1 ÷. èíæèà ñíááíáí ñíóñà, 1 ÷. èíæèà áíđ÷èòú, 2 ÷. èíæèè èàíáđñíá, 1 ñò. èíæèà èèííííáí ñíèà, 1 ñò. èíæèà ñíááíáí ìàñèà, 2 ÷. èíæèè áóñđíáí ýáéí÷íáí ñíèà ìýèíòùþ, 1 ìàèáíúèàý éóéíáèòà, ì 1 ÷. èíæèà èçìáèü÷áííé çàèáíè óéđííà, çàèáíáí éóèà, ýñòđàáííà èèíííé ìýòú, ìíèíòúé ÷áđíúé ìáđáò ì áèóñó.

Èíí÷áíóþ đúáó ìàđàçàòú ìááíèüøèì èóñí÷èàìè, èđàñèáí óéíæèòú ìà ìááíèüøèà ñáđáèđíáí÷íúà òàđáèí÷èè è ìñòààèòú á òíèíáèèüíèè. Èèíí áúíúòú è ìàđàçàòú òííèèè èđóáí÷èàìè, óààèýý èíñòí÷èè. Áúíúòúè ìñèáíđ đàçđàçàòú ìà 8 áíèáè.

Íðèáíòíáèòú ñíááúé ìàéííáç: òíòó èđóíí ìàđàçàòú, ñíááèíèòú ñ áíáíé, ñíááúì ñíóñí, áíđ÷èòáé, ñíááúì ìàñèí è ýáéí÷íúì ñíèí è ñ ìñíúþ ìèèñáđà èèè ñòóíèè đàñòáđàòú áí ìíèó÷áíèý ìáíđíáíé èđáííáđàçíé ìàññú. Í÷èùáííúé éóé ìáèéí ìàđàçàòú, ñíááòú ñ çàèáíúþ, áááñòè á ñíóñ, ìííáđ÷èòú, ìáđáíáøàòú è áàòú ìñòíýòú 3-5 ìèíòð. Òàđáèí÷èè ñ đúáíé óéđàñèòú èííòèèàìè èèííà, èóñí÷èàìè ìñèáíđà è áàòí÷èàìè çàèáíè, ìíèèòú đúáó ìíèíáèíé ñíááíáí ìàéííáçà è ìíáàòú è ñòíéó ñ ìòààđíúì òèñí. Áòíđóþ ìíèíáèíó ñíóñà ìíáàòú ìòààèüíí á ìááíèüøèò ìđòèèííúò ìèñí÷èàò.

leit

### Ýòà ñòàòúý òàñííèíáèáíà ìà

Fushigi Nippon - Çàáàáí÷íàý Ñííèèý:

<http://leit.ru>

### URL ýòíé ñòàòúè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=130>