

Đúáà, òóóáíáÿ â ñíónâ

4 ñàðàèíú, 1 1/2 ñòàèàíà áóèúíà àànè, 1/2 ñòàèàíà ñàèý, 3 ñò. èíæè è èðèí, 1/3 ñòàèàíà ñíááíâ ñíónâ, 1/3 íó÷èà çàèáíè ìèóóáú, èèíçú èèè ìàððóøèè.

Đúáo í÷èñòèòü, âúíúòü, ñèáàèà íáñóøèòü, ñààèàòü ñí ñòíðíú áððøèà íáààèàèí ìò æàááð ñíáðá÷íúé íáàðáç, àèèóðàòíí âú÷èñòèòü ÷áðáç íááí æàáðú è áíóððáííñòè è òíðíóí ìðíúòü òóøéó èçíóððè. Íà ñíèíèà ðúáú ñààèàòü ààà èíñúò íáàðáçà áí èíñòè, ÷òíáú èó÷øá àíèòüààèñý ñíón.

Çàèáíú ìðíúòü, ñíónòèòü â ñíáíèáííúé èèýðíè íà 1-2 ìèíóòü, ñòñ ìèóíóòü â ìèñéó ñ òíèíáíè áíáíè, ñèáàèà ñíèíííóòü, ìðæàòü è èðóíí íáðáçàòü.

Íðèáíðíàèòü ñíón: â àèóáíèóð ñèíáíðíáó àèèòü áóèúíí àànè, ñàèý, ìèðèí è ñíááúé ñíón, òíðíóí ìáðáíáøàòü è áíááñòè áí ñèèúíáí èèíáíèý. Íñèà ýòíáí óèíæèòü â ñíón ðúáo ñíèíèèè àááðò è òóøèòü íà ñðááíáí íáíá, ñíòíýíí ñíèèááÿ ñíónñí, ñíèà ñíááððííòü ðúáú íáííáí íá çàðááðáááò. Çàòáí íááíèúóð èðúøéó íáí÷èòü ñ áíóððáííáè ñòíðíú áíáíè, íàèðúòü áð ðúáo òàè, ÷òíáú ííà èáæàèà íà ñàìèò òóøèàò, è òóøèòü àúà â òá÷áíèá4-5 ìèíóò. Íòñ èðúøéó ñíýòü, ñíèíæèòü â ñèíáíðíáó çàèáíú è ñðáçó âúèèð÷èòü íáííú.

Áíðíáóð ðúáo âúèíæèòü íà ñðèèííúà òàðáèèè, ñíèíæèòü ðýáñ íáííáí çàèáíè, ñíèèòü áèðáí ñááðòó ñíónñí è ñíáàòü è ñòíèó.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàñíèíèæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáÿ Ñíííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíè ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=135>