

Đúáíúá êîðéàòú òàððèðíààíúá

5 āíáí, 8 ìàèáíúèèò êðāāàòíê, 1 āàéêí, 1/2 áðñèà êííýéó, 4 āáóðāāáy, 4-6 ñòàèāíā áóèúíà āāñè, 1-2 ñò. êíæèè ñíāāíāí ñíóñà, 2 ñò. êíæèè ìèðèí, 2 ñò. êíæèè ñàéý, 1 ñò. êíæèà āíð÷èòú, 3-4 ñò. êíæèè ðāñðèðāèúííāí ìāñèà. Āëý ðúáíé ìāñòú: 200 ā òèèā āáèíé ðúáú, 1 ñò. êíæèà ìøáíè÷íé ìóèè, 1 ñò. êíæèà éóéóðóçííāí êðāòìàèà, 1 ýéóí, 1/4 ÷. êíæèè ñíèè.

Īðèāíòíàèòú ðúáíóð ìāñòó: ðúáíā òèèā āāāæāú ìðííòñèòú ÷āðç ìýñíðóáéó èèè òíðíøí ðāñðāðāòú ā ñòòíèā. Īéó÷āííóð ìāñòó ñíāàèíèòú ñ ìóéíé è êðāòìàèñ, ìāðāíáøàòú, āíāāèòú ýéóí è ñíèú è òúàòāèúíí ðāñðāðāòú āí ìāíðíāíāí ñíñòíýéý. Āíáí ì÷èñòèòú, ðàçðāçàòú éāæāúé êíðāíú ìā 4 ìíèíèè, çàèèòú èò òíèíáíé āíāíé è ìñòāàèòú çàìā÷èāàòúñý ìā 5 ìèíóò, ìññèā ÷āāí āúíóòú è ìāñòèòú. Èðāāàðèè ì÷èñòèòú ìò ìāíóèðý è āíóòðāííñòāé, ìñòāèèā òāíñòíāíé āāāð, è ìāñòèòú èò.

Ñèāāèà ñìàçāíúíè ðāñðèðāèúíí ìāñèñ ðóéàìè ìāéèðāòú ìñ 1-1,5 ñò. êíæèè ðúáíé ìāñòú è ñíðíðíāàòú èç ìāā ìāáíèúøèā êíðèàòèè, ìíèíæèā āíóòðú ìíèíāéú èç ìèò āíáí, à āí āòíðóð ìíèíāéíó — êðāāàðèè òāè, ÷òíáú áúè àèāāí òāíñèè. Īéó÷āííúá êíðèàòú āúèíæèòú ā āèóáíéóð ñèíāíðíāó ñ ðàçíāðāòú ðāñðèðāèúíí ìāñèñ è æàðèòú ā òā÷āíèā 5 ìèíóò, ìññèā ÷āāí āúèíæèòú ìā áóíàæíúā ñāèòāðèè, ÷òíáú ñòāè èèøíèé æèð.

Ā āèóáíéóð ñèíāíðíāó èèè èāñòððèð ñ 4 ñòàèāíāìè áóèúíā āāñè āèèòú ñíāāúé ñíóñ, ìèðèí è ñàéý è āíāāñè è ñāñú ìā ñðāāíāí ìāíā āí èèíāíèý. Çàòāí òíāíúèòú ìèāìý, ìíèíæèòú êíðèàòú, çàèðúòú ìèíðíí êðúøéíé è òóèèòú ìā ìāáíèúøñ ìāíā ā òā÷āíèā 30-40 ìèíóò, ìðè ìāíāòíāèìñòè āíèèāāý áóèúíí āāñè, ÷òíáú êíðèàòú áúèè ìñòíýííí ìèðúòú æèèñòùð.

Āàéèíí ì÷èñòèòú, āúíúòú è ìāðāçàòú èñòèèāìè. Êíí-íýéó ðàçðāçàòú ìā éóñí÷èè òðāóāíèúííé òíðíú, ìíèíæèòú āìāñòā ñ āàéèíí è āáóðāāáy ā ñèíāíðíāó ñ êíðèàòè è ìðíāíèæàòú òóèèòú āúā 15-20 ìèíóò. Āíðíāíā

leit

Ýòà ñòàòúý ðāñíèíæèāíà ìā
Fushigi Nippon - Çàāāāí÷íāý Ñííèý:
<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòùè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=153>