

Ñíóñ èàìèäçó-ày

4 ñò. èíæèè ñíóñà àìàäçó, 4 yè÷íúõ ææèèè.

ßè÷íúå ææèèè ñíáäèìèòü â æëóáíéíé òìèñòíñòáííé ñéíáíðíáå ñ 3 ñò.
èíæèèè ñíóñà àìàäçó è, ìñòíýíí ìíåøèäý, ààðèòü íà ñðááíáí íáíá â
òà÷áíèå 1-1,5 ìèíóò, ìðèèèè÷áñèè óááèè÷èäý íáíú. Íðè ýòí, ÷òíáú ñíóñ
íñéó÷èñý íóæíé èííèñòáíèè, íóæíí ñíáèðäàòü òàèíé ðèò: 10 ñáèóíá
íáððáààòü, íà 5 ñáèóíá ñíýòü ñ íáíý, ìñòááèè ñéíáíðíáó íà ìèðíá ñíèòáíóá,
íðíí ñíáà 10 ñáèóíá íáððáààòü. Áíòíáúé ñíóñ íòèäèèòü, áúèíæèèòü íà ñóóð
ñáèòáèè, ñáèèòü èç íáá ìáøí÷áè, íðæàòü ááí è ñíáäèèòü áúááèèèèñý ñíóñ
ñ ìñòááøèíý ñíóñíí àìàäçó.

Â ðáçóèüòàòá ññéó÷èñý íéíè 1/3 ñòàèèà ýòíáí ìèèàíðíáí ñíóñà,
èñíèèçóáííáí äèý áèðà èç áàðáíé ðúáú, ìðáíðíáóéòíá è çáèáíúõ íáíúáé:
íáóðóíá, ñíáðæè èè ñòðó÷èíá òáñíèè.

leit

Ýòà ñòàòüý ðáñíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàääáí÷íäý Ñííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=219>