

Ìááíáúá ääí øèè á ñèðííá Éàðèíòí

2 ñòàèàíà ìøáíè÷íé èèè áíáíáíé íóèè, 1 ñò. èíæèà íááà, 1/2 ñòàèàíà áíáú,
1 ýéóí, 1 ñò. èíæèà òàíííáí éóíæòòà, 1/4 ÷. èíæèè ñíèè, ðàñòèèòàèüííá ìàñéí
äèý æàðáíúý Äèý ñèðííá: 1 ñòàèàí ñàòàðà, 1/3 ñòàèàíà áíáú.

Éóíæòò íáæàðèèü, ìííøèèäèý, íà ñóóíé ñéíáíðíáá á òà÷áíèà 40-50 ñàèóíà è
íñòóàèèü. Á èàñòðþþ èèè ìèñéó ñíéíæèèü ì, ä è ñíèü, áèèèü òàíèòþ áíáó,
òíðíøí ðàçíáøàðü, ááèèü ýéóí è òàòàèèüí ðàñòàðáðü áí íáíðíáííáí
ñíñòíýíèý. Íðííáýòü 1 3/4 ñòàèàíà íóèè ñ ñíáíé è, òàòàèèüí ðàçíáøèèäèý,
íááíèüøèè ñðèèýíè áááñòè á íááíáòþ ñíáñü. Çàðàí áíááàèèü éóíæòò è
áúíáñèèü òáñòí. Ñóíðííááòü èç íááí éíèèááñéó òíèüèííé 1 ñí, íàðáçàðü áá íà
éóíí÷èè äèèíé 3-4 ñí è ðàñèàðàòü èàæüé éóíí÷áè á ääíáøéó. Íéó÷áííúá
èäíáøèè íááàèýòü á íóèá, áúéíæèèü ñí 4-5 øòóè á äéóáíéòþ ñéíáíðíáó ñ
òíðíøí íááðáòü ðàñòèèòàèüííá ìàñéí è íáæàðèèäèèü íà ñðááíáí íáíá á
òà÷áíèà 2-3 ìèíò. Áíòíáúá ääíáøèè áúéíæèèü íà áóíàæíóþ ñàèòàðèò, ÷òíáú
èçááàèèüñý ìò èèøíááí æèðà.

Íðèáíòíáèèü ñèðíí: á ìàèáíúéòþ èàñòðþþ ñíéíæèèü ñàòàð, çàèèèü ááí áíáíé,
ðàçíáøàðü è, ñíèìáý íáíó, íááðááàòü íà ñðááíáí íáíá, ñíèà ñàòàð ñíéííñòüþ
íà ðàñòáíðèèñý. Áíòíáúé ñèðíí ñéááèà íñòóàèèü, íéóíòü á íááí èäíáøèè è
áàòü èí òíðíøí ìðíèèòàèèñý.

Ííáááàòü ñ çàèáíúí ÷àáí èèè ñðíæáíúí.

leit

Ýòà ñòàòüý ðàñííéíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íàý Ñííèèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=231>