

Ìááíáúá ääí øèè á ñèðííá Èàðèíòí

2 ñòàèàíà ìøáíè÷íé èèè áíáíáíé íóèè, 1 ñò. èíæèà íáàà, 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 ìíéíæèèü ì, ä è ñíèü, áèèèü òàíèòþ áíáó,
òíðíøí ðàçíàøàèü, ááèèü ýéóí è òàòàèèüí ðàñòàðàèü áí íáíðíáííáí
ñíñòíýíèý. Íðííáýòü 1 3/4 ñòàèàíà íóèè ñ ñíáíé è, òàòàèèüí ðàçíàøèèäèý,
íááíèüøèèè ìðèèýíèè áááñòè á íááíáòþ ñíáñü. Çàðàí áíááàèèü éóíæòò è
áúíáñèèü òáñòí. Ñóíðííáàèü èç íááí éíèèááñéó òíèüèííé 1 ñí, íàðáçàèü áá íà
éóíí÷èè äèèíé 3-4 ñí è ðàñèèàèèü èàæüé éóíí÷áè á èáíáøéó. Íéó÷áííúá
èáíáøèè íááàèýòü á íóèá, áúéíæèèü ìí 4-5 øòóè á äéóáíéòþ ñéíáíðíáó ñ
òíðíøí íááðàèüí ðàñòèèòàèüííá ìàñéí è íáæàðèèäèü íà ñðááíáí íáíá á
òà÷áíèà 2-3 ìèíò. Áíòíáúá èáíáøèè áúéíæèèü íà áóíàæíóþ ñàèòàèèè, ÷òíáú
èçááàèèüñý ìò èèøíááí æèðà.

Íðèáíòíáèèü ñèðíí: á ìàèáíúéòþ èàñòðþþ ìíéíæèèü ñàòàð, çàèèèü ááí áíáíé,
ðàçíàøàèü è, ñíèíáý íáíó, íááðááàèü íà ñðááíáí íáíá, ìíèà ñàòàð ìíéííñòüþ
íà ðàñòáíðèèñý. Áíòíáúé ñèðíí ñèááèà íñòóàèèü, íéóíòü á íááí èáíáøèè è
áàèü èí òíðíøí ìðíèèòàèèñý.

Ííáááàèü ñ çàèáíúí ÷ááí èèè ìðíáèáíúí.

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>