

## Ñàèíúà èìdèàòú, æàðáííúà àí òðèòþðà Òííèàöö

500 ã ìñòíé ñàèíé ìyèìdè, 1/4 ñòàèàíà ìóèè, 1 yéoi, 1 ÷. èíæèà òíèíáíé àíáú, 3/4 ñòàèàíà ìíèìòú ñóðàðáé, 400-500 ã èèdàèñéé èèè ááèíè÷-áííé èàìóñòú, 1/4 ÷. èíæèè ìíèìòíáí ñàíñ, 1/4 ÷. èíæèè ñíèè, ðàñdèdàèüííà ìàñèí àèy òðèòþðà.

Ñàèíéíó íàðçàdòü èíìdèèàìè òíèüèíé 1-1,5 ñì è ñààèdòü ìí èðàyì íàäðçú, ÷díaú ìðè íáæàðèàáíèè èðày íà ñàíðà÷-èààèèñü. Á ìèñí÷-éó íàñùíàdòü ìóéó, ñíèü è ñàíñ, è òíðíøí íàðáíàðdòü. Á äðóáóþ ìèñéó ááèdòü yéoi è áçáèdòü ááí ñ 1 ÷. èíæéíé àíáú. Á òðàdòþ ìèñí÷-éó àñùíàdòü ìíèìòú ñóðàðè. Èíòèèè ìyñà íááàèyòü á ìóéá, ñòðyóíóá èèøíþþ, ìðòí ìáìàéíóðü á yéoi, íááàèyòü á ñóðàðyó, àùèíæèdòü ìí í÷-áðáàè á æéóáíéóþ òíèñdòíñdàííóþ ñèíáíðíáó ñ áíèüøèí èíèè÷-àñdàí ðàçíáðdàííà ìàñèà è æàðèdòü, íàñèíèüèí ðàç íàðáíàðdà÷-èàáy, àí çíèídèñdóíé èíðí÷-èè. Áíðíáú èìdèàòü àùèíæèdòü íà áóíàæíóþ ñàèòàðéó, ÷díaú èçáààèdòüñy ìò èèøíááí æèðà, è íàðçàdòü øèðíèèèè ìíèíèàìè.

Òàì áðáíáíàì èàìóñòó í÷-áíü ìàèèí íàøéíéíáàdòü, àùèíæèdòü á ñèíáíðíáó, çàèèdòü èèyòèñí, çàèðúdòü èðúøéíé è ìñdààèdòü íà 5-10 ìèíóð. Áíðíáóþ òðóñdòyóþ èàìóñòó àùèíæèdòü àíðèíé íà ìðòèíííúà dàðáèí÷-èè, ðyáñ ìíèíæèdòü èìdèàòü è ìíàdòü èóøáíúà è ñòíéó ñ ñíááü ñíóñí, yíííèíé àíð÷-èòáé è ìàñdóíé ààñààè.

leit àèy Fushigi Nippon - Çàààáí÷-íày Ñííèy // [Ñíííèàý èóóíy](#)

### Ýdà ñdàdòüy ðàñíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàààáí÷-íày Ñííèy:  
<http://leit.ru>

### URL ýdèé ñdàdòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=255>