

Êàððîôâëüíúé ñàèàð ñ-ÿñîíñèè

Ñíá÷àèà èàððîôâëü íáæàðèàààðñÿ íà ñèëüíí íáíá (íàðîíà "ñòàð-òðàé") ñ ñðèíáüþ è èóéí, çàðàì, íàððàà òàì èàè áóáóð àíáààèáíú ýéòà, ïòààðèàààðñÿ á áóëüííá. **ÊÍÄÐÄËËÁÍÛ** 4 ñðàáíèà èàððîôâëüíú 2 ñðèíáè 1 áíëüøàÿ ïÿàèàÿ èóéíáèòà 20 ìè (4 ÷ àéíúà èíæèè) ðàñðèðàëüííá ìàñèà 1 èóáèè íáíüííá áóëüííá 20 ìè (4 ÷ àéíúà èíæèè) ðèñíáíáí óèñóñà 10 ìè (2 ÷ àéíúà èíæèè) ñàðàðà 2,5 ìè (1/2 ÷ àéíé èíæèè) ñíèè, ïèþñ àñíèèèðàëüíí áëÿ íáóðòà 2 ìàèèèð ýéòà (ðàçíáð 4), áçàèòü 1/2 íáóðòà **Áúòíà ñðèèè: 4** **ÏËÄÍÛÍÁËËÁËË** 1. Ðàçðàæüðà èàððîôâëüíú ááíëü íà ÷àòüðà ÷àñðè, çàðàì ñíáðàè èðóííüè èóñí÷èàè. Çàíí÷èòà á òíèíáíé áíáà íà 2 ìèíóòü, çàðàì áíáó ñèàèòà. 2. Ðàçðàæüðà ñðèíáü ñíèèàì áàððèèàëüíí, çàðàì ñíáðàè íà èðóííüà èóñí÷èè. Ðàçðàæüðà èóéíáèòò íà òíèñòüà áíëüèè. 3. Á ãèóáíéíé ñèíáíðíáà èèè èàñðèþèà ðàçíáðàèòà ðàñðèðàëüííá ìàñèí. Íáæàðüðà íà ñèëüíí íáíá, ñíòòÿíí ñíáøèààÿ, á òà÷àèà 1 ìèíóòü èàððîôâëüíú, ñðèíáü è èóé. Ðàñðàèðèòà èóáèè íáíüííá áóëüííá á 200 ìè (íáñíèí ñòàèáíá) èèÿðèè è áúèàèòà á ñèíáíðíá. Áíáààüðà ðèñíáüè óèñóñ, ñàðàð è ñíëü. Íáèðèòà è áàððèòà íà ìàèèáíí íáíá 5 ìèíóò. Ñíèèòà èðüøèó è áàððèòà íà ñðàáíáí íáíá, ñíèà áñÿ æèèñòü íà èñíàðèòñÿ. Àèèóðàòíí àñððÿøèàèòà àðàÿ ïò àðàíáè ñèíáíðíá, ÷òíáü íáíüè íà ñðèíáèè è íáé, èíáàà èñ÷àçíàð æèèñòü. 4. Ñíèèòà ñ íáÿ è ààèòà ñòüòü à òà÷àèà 30 ñàèóíá, çàðàì áíáààüðà áçàèòüà ýéòà, áñòðí íàðàíàøèààÿ, ñíèà ýéòà íà çàðààðàðò. Óèíæèòà íà áèþáì è ààèòà ñòüòü, çàðàì ñòèààèòà á òíèíáèèèè. 5. Õàì àðàíáíáí ðàçðàæüðà íáóðòà ààððèèàëüíí ñíèèàì, à çàðàì íàðàæüðà íà òíèèèà èñòèèè. Ííèèòà íáóðòà à áóðøèàà èèè á ñèòí íáà ìèñèíé. Íñüüüðà íááíëüøèè èíèè÷àòáñ ñíèè è ààèòà ñíòòÿòü 10 ìèíóò. Íñòíðíáíí ïòíæèèòà èç íáóðòà æèèñòü. 6. Áíáààüðà íáóðòà è èàððîôâëüíé ñíáñè è ñðàáíáüðà, áñòàòí÷í èè ñíèè, ñðè íáíáòíáèñòè àíáàèà. Ííáààèòà á ñòèàèáíí àèàà.

Ýòà ñòàòüÿ ðàñíèíáíá íà

Fushigi Nippon - Çàààáí÷àÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ýòé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=28>