

Êàððîôâëüíúé ñàèàð ñ-ÿñíñèè

Ñíá÷àèà èàððîôâëü íáæàðèàààðñÿ íà ñèëüíí íáíá (íàðíà "ñòàð-òðàé") ñ ñðèíáüþ è èóèí, çàðàì, íàððàà òàì èàè áóáóð áíááàèáíú ýéòà, ìòààðèàààðñÿ á áóëüííá. **ΕΙΔΑΔΑΕΑΙΟΥ** 4 ñðàáíèà èàððîôâëüíú 2 ñðèíáè 1 áíèüøàÿ ìÿàèàÿ èóèíáèòà 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, ìèþñ áñíèèèðàëüíí áëÿ íáóðòà 2 ìàèèèð ýéòà (ðàçíáð 4), áçàèòü 1/2 íáóðòà **Áúòíà ñðòèè: 4** **ΙΔΕΑΙΟΙΑΕΑΙΕΑ** 1. Ðàçðàæüðà èàððîôâëü ááíèü 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 èóèíáèòò íà òíèñòüà áíèüèè. 3. **Á** ñèóáíéíé ñèíáíðíáà èèè èàñðèþèà ðàçíáðàèòà ðàñðèðàëüííá ìàñèí. Íáæàððüðà íà ñèëüíí íáíá, ññòüÿíí ñíáøèààÿ, á òà÷àèà 1 ìèíóòü èàððîôâëü, ñðèíáü è èóè. Ðàñðàíðèðà èóáèè íáíüííá áóëüííá á 200 ìè (íáñíèí ñòàèáíá) èèÿðèè è áúèàèòà á ñèíáíðíá. Áíáááüðà ðèñíáíé óèñóñ, ñàðàð è ñíèü. Íàèðíèòà è áàððèòà íà ìàèèáíí íáíá 5 ìèíóò. Ñíèèèòà èðüøèó è áàððèòà íà ñðàáíáí íáíá, ñíèà áñÿ æèèñíòü íà èñíàðèòñÿ. Àèèóðàòíí áñòðÿøèàèòà áðàÿÿ ìò áðàíáíé ñèíáíðíá, ÷òíáü íáíüè íà ìèèáíðàèè è íáé, èíáàà èñ÷àçíàð æèèñíòü. 4. Ñíèèèòà ñ íáÿÿ è áàèòà ññòüòü á òà÷àèà 30 ñàèóíá, çàðàì áíáááüðà áçàèòüà ýéòà, áññòðí íàðàíàøèààÿ, ñíèà ýéòà íà çàðàáðàðò. Óèíæèòà íà áèþáì è áàèòà ññòüòü, çàðàì ìèèàèòà á òíèíáèèèèè. 5. Óàì áðàíáíáí ðàçðàæüðà íáóðòà áàððèèàëüíí ñíèèàì, à çàðàì íàðàæüðà íà òíèèèà èñíèèè. Ííèèèòà íáóðòà á áóðøèàà èèè á ñèòí íáà ìèñèíé. Íññüüòà íááíèüøèè èíèè÷àòáñ ñíèè è áàèòà ññòüòü 10 ìèíóò. Íñòíðíáíí ìòíáèèòà èç íáóðòà æèèñíòü. 6. Áíáááüðà íáóðòà è èàððîôâëüíé ñíáñè è ìðíááðüðà, áññòàòí÷í èè ñíèè, ìðè íáíáòíáèñíòè áíááàè. Ííáááèòà á ìèèàèáíí áèàà.

Ýòà ñòàòüÿ ðàñíèíáíá íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷àÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ýòé ñòàòüè:

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