

Ḑēñ ñ āīḑīōñ è éóíæóòñ

Ìàìý āīōàí

2 ñòàèàíà ḑēñà, 2 1/2 ñòàèàíà āíāù, 1 1/2 ñòàèàíà ñāāæāāī çäèāíāī āīḑīøèà, 2 ñò. èīæèè ìèḑèí, 1 1/2 ñò. èīæèè òāííāī éóíæóòà, 1/2 - 1 ÷. èīæèà èḑóííé ñíèè.

Çäèāíúé āīḑīøāé āùñúìàòù à èàñḑḑḑḑ ñ èèìýùáé ñíèāíé āíāíé, ìḑíāàḑèòù 1 ìèíóò è ñèèòù āíāó. Áíḑīøāé áùñḑḑí ìḑñúòù òíèíāíé āíāíé è íāñóøèòù.

Òùàḑāèúí ìḑñúòúé ḑēñ çàèèòù 2,5 ñòàèàíà òíèíāíé āíāù è ààòù ìñḑíýòù 20-30 ìèíóò. Çàòàí à èàñḑḑḑḑ ñ ḑēñíí àèèòù ìèḑèí è āíāñḑè ḑēñ íà ñḑāāíāì íāíā āí èèìāíéý. Íñèà ýòíāí āñúìàòù çäèāíúé āīḑīøāé, çäèḑùòù èḑúøéó, ìàèñèìàèúí óāāèè÷èòù íāííú íà 1 ìèíóò, ìḑñ òíāíúøèòù ìèàìý āí í÷āíú ñèāāíāí è ààḑèòù ḑēñ àùà 10-15 ìèíóò. Áíḑíāíā éóøāíúā ñíýòù ñ íāíý è ìḑñòāàèòù íà 10-15 ìèíóò, à ìḑñ áùñḑḑí ñíýòù èḑúøéó, ÷òíāú àèāā ñ íāā íà ìñíàèà íà ḑēñ. Çàòàí ñí÷āííé à òíèíāíé āíāā àāḑāýííé èñìàḑí÷é ḑàçèíæèòù ḑēñ ñ āīḑīōñ à ìḑḑèííúā ìèàèèè, ìññúìàòù áḑḑāí ñìāñḑ éóíæóòà è ñíèè è ñḑàçó æā ìñàòù.

leit äëý Fushigi Nippon - Çàāāāí÷íàý Òííèý // [Òíííèàý éóóíý](#)

Ýòà ñòàòüý ḑāññèíæāíà íà

Fushigi Nippon - Çàāāāí÷íàý Òííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=290>