

Ñúðíé eĩnĩnũ eĩnòèèàìè

Eĩnòèèè ñááæáé ðúáú íàçúáàðòñý ñàøèìè. Á ýòñ ðáòáìòá àú ñçíàèñèðáñú ñ òáðíèéíé íàðáçèè, èçãáñòíé èàè òèðà çóéóðè. Eĩnĩnũ — óàà÷íúé àúáíð äèý òáð, èòí ðáíúøá íá ìðíáíàè ñàøèìè, ìñèíèúéó áíèúøèíòáí èðááé çíàèñí ñ èñí÷áíúì eĩnĩnái, èíðíðúé íá ñáááðááðòñý ðáíèíáíé íàðááíðéá.

ÈÍÃÐÃÄÈÁÍÒÛ

2 òèèá ñááæááí eĩnĩnỹ ááç èíæ è èíñòáé (íáùèì ááññ ìðèìáðí 400 á)
Íà ààðíèð 50 á (1 / 4 ñòàèàíà) ìóèè (ààééíà)
íàñòà ààñáé
èèñò øèñí
ñíááúé ñíóñ
Áúõíà ñðòèé: 4

ÏÐÈÃÍÒÍÃÈÃÍÈÃ

1. Ìñáñòèðá òèèá eĩnĩnỹ á ñðíçèèéó íà 10 ìèíóð, ÷ðíáú ááí èáá÷á áúèí íàðáçàðòú, çàðáì ñíèíæèðá ááí ñòíðííé ááç èíæ è áááðð, òàè ÷ðíáú òíèñòúé èííáð èáæè ñíðáàà ìð ááñ, ÷óòú ààèúøá, ÷áì òííèèé. Áíçúèðá äèèíúé ñòðòúé ííæ è íàèèíèðá ááí àèááí. Ìñðíðíæí íàðáçàéðá ðúáó ñ íáíðáàèáíèð é ñááá, íà÷èíáý áàèàðòú ðáçðáç èíí÷èñí ííæà, çàðáì ìðíáàèãáéðá eĩnòèè ìð òèèá àíðááí. Áñááà ðáæúðá, íà÷èíáý ñ ààèúíáé ñòíðííú ñ íáíðáàèáíèð é ñááá.

2. Òííèí íàððèðá ìóèè, ñíèíæèðá á ìèñéó ñ òíèíáíé áíáíé íà 5 ìèíóð, çàðáì áíáó ñèáéðá.

3. Ìíèíæèðá íà òàðáèéó òðè eĩnòèèá, çàðáì íàèðíéðá èð ñí àèáñíáèè àúá ááóíý eĩnòèèàìè. Ìðòèý ñíæáð ñíñòíýðòú èç íáíúøááí èèè áíèúøááí èíèè÷áñðáà eĩnòèèá, ñí èó÷øá ñíòðèèòñý íá÷àðííá èíèè÷áñðáí.

4. Ààðíèðóéðá ìóèè, ààñáé è èèñòí øèñí; ñíáááéðá íà ñòíè íàçàìáàèèðáèúí ñ ìàèáíúèíé ìèñí÷èé ñíááíáí ñíóñà.

Ýòà ñòàòúý ðáñíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çááááí÷íáý Ñíííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòúè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=3>