

## 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, ìñèíèùéó áíèùøèíòáí èðááé çíàèñí ñ èñí÷áíúì eĩnĩnái, èíðíðúé íá ñáááðááðòñý ðáíèíáíé íàðááíðéá.

### ÈÍÃÐÃÄÈÁÍÒÛ

2 òèèá ñááæáái 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

### ÏÐÈÃÍÒÍÃÈÁÍÈÃ

1. Ìñáñòèðá òèèá eĩnĩnỹ á ñðíçèèéó íà 10 ìèíóð, ÷òíáú áái èáá÷á áúèí íàðáçàòú, çàòáì ñíèíæèðá áái ñòíðííé ááç èíæ àááðð, òàè ÷òíáú òíèñòúé èííáð èáæè ñíðáàà ìð ááñ, ÷óòú ààèùøá, ÷áì òííèèé. Áíçúìèðá äèèíúé ñòððúé ííæ è íàèèíèðá áái àèáái. Ìñðíðíæí íàðáçàéðá ðúáó ñ íáíðáàèáíèð é ñááá, íà÷èíáý àáèàòú ðáçðáç èíí÷èñí ííæà, çàòáì ìðíáàèãáéðá eĩnòèè ìð òèèá àíðáái. Áñááà ðáæúðá, íà÷èíáý ñ ààèúíáé ñòíðííú ñ íáíðáàèáíèð é ñááá.

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

3. Ìíèíæèðá íà òàðáèéó òðè eĩnòèèá, çàòáì íàèðíéðá èð ñí àèáñíáèè àúá ááóíý eĩnòèèàìè. Ìðòèý ñíæáð ññòíýòú èç íáíúøáái èèè áíèùøáái èíèè÷áñðáà eĩnòèèá, ñí èó÷øá ñíòðèèòñý íá÷àðííá èíèè÷áñðái.

4. Ààðíèðóéðá ìóèè, ààñáé è èèñòñí øèñí; ñíáááàéðá íà ñòíè íàçáìáàèèðáèúí ñ ìàèáíúèíé ìèñí÷èé ñíááíái ñíóñà.

### Ýòà ñòàòúý ðáññíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çááááí÷íáý Ñíííèý:

<http://leit.ru>

### URL ýòíé ñòàòúè:

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