

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÷áíúí 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 àááðð, òàè ÷ðíáú òíèñòúé èííáð èáæè ñíðáàà ìð ááñ, ÷óòú ààèúøá, ÷á òííèèé. Áíçúèðá äèéíúé ñòððúé ííæ è íàèéíèðá ááí àèááí. Ìñðíðíæí íàðáçàèðá ðúáó ñ íáíðáàèáíèð è ñááá, íà÷èíáý áàèàðòú ðáçðáç èíí÷èíí ííæà, çàðáì ìðíáàèãáèðá eĩnòèè ìð òèèá àíðááí. Áñááàà ðáæúðá, íà÷èíáý ñ ààèúíáé ñòíðííú ñ íáíðáàèáíèð è ñááá.

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

3. Ìíèíæèðá íà òàðáèéó òðè eĩnòèèá, çàðáì íàèðíèðá èð ñ àèáñíáèè àúá ááóíý eĩnòèèàìè. Ìðòèý ñíæáð ññòíýðòú èç íáíúøááí èèè áíèúøááí èíèè÷áñðáà eĩnòèèá, ñ èó÷øá ñíòðèèòñý íá÷àðíá èíèè÷áñðáí.

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

Ýòà ñòàðòúý ðáññíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çááááí÷íáý Ñíííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàðòúè:

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