

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

ÏÐÈÃÍÒÍÃÈÁÍÈÃ

1. Ìñáñòèðá òèèá eĩnĩnỹ á ñðíçèèéó íà 10 ìèíóð, ÷ðíáú ááí èáá÷á áúèí íàðáçàòú, çàòáì ñíèíæèðá ááí ñòíðííé ááç èíæ è áááðð, òàè ÷ðíáú òíèñòúé èííáò èáæè ñíðáàà ìð ááñ, ÷óòú ààèúøá, ÷áì òííèèé. Áíçúèðá äèéíúé ñòððúé ííæ è íàèéíèðá ááí àèááí. Ìñðíðíæí íàðáçàéðá ðúáó ñ íáíðáàèáíèð é ñááá, íà÷èíàý áàèàòú ðáçðáç èíí÷èñí ííæà, çàòáì ìðíáàèãáéðá eĩnòèè ìð òèèá àíðááí. Áñááà ðáæúðá, íà÷èíàý 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 ñ àèáñíáèè àúá ááóíý eĩnòèèàìè. Ìðòèý ñíæáð ññòíýòú èç íáíúøááí èèè áíèúøááí èíèè÷áñòáà eĩnòèèá, ñ èó÷øá ñíòðèèòñý íá÷àðíá èíèè÷áñòáí.

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

Ýòà ñòàòúý ðáññíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íàý Òííèéý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòúè:

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