

## Ḑóëàò èç ñëàòà

Ýòì àèþàì ìðààñòààèÿàð ñíáíé òìðìøì ìðíæàðáííúé ñëàò, ñëàòáííúé à òðóáì÷èò è ìàðçàííúé àèéòðàòíúì èóñì÷èàìè, èìòìðúé ìæí ñíàààòòü àìðÿ÷èì èèè òíèíáíúì. Õàêñòóðà àíèæíà áúòü ñáíðíáííé è ìÿæíé — ìá æàñðéíé, — à àéòñ ñëààèì-ìðÿíúì. Èçòìèðàèüíí ñíà÷áðéìóò ÿòìð àéòñ è òàêñòóðò ìóèè è ñíàáúé ñíóñ. **ΕΙΔΑΔΑΕΑΙΟΥ** 8 ÿèò 60 ìè (4 ñòìèíáúò èíæèè) ñàòàðà 20 ìè (4 ÷àéíúà èíæèè) ñíàáíáì ñíóñà 90 ìè (6 ñòìèíáúò èíææè) ñàèá èèè ñóòíáì áàèíáì àèìà ðàñðèðàèüííà ìàñèì, àèÿ æàðèè Ìá ààðíèð: 8 ñì ìóèè (ààééííà), ìàèèì ìàòàðàòü èèñòüÿ òèñí ààðè (ìàðèíáííúé èìàèðü) ñ ìááúé ñíóñ **Áúòíà ñðòèè: 4 ΙΔΕΑΙΟΙΑΕΑΙΕΑ** 1. Ḑàçáàèòà ÿéòà à áíèüøòþ ìèñèó. Ìá àçàèààÿ ÿèò, ìàðáìáøàèòà èò ìðè ñííúè ìàðú ìàèì÷àè ðáæòùèìè ààèæáíèÿìè. 2. Ñìàøàèòà à ìàèáíúèíé ìèñèá ñàòàð ñ ñíàáúì ñíóññì è ñàèá èèè àèñì. Ñèààèà ìàðáìáøàèòà ÿòò ñíàñü ñ ÿéòàìè. Ìàðàèàèòà ñíèíáèìó ñíàñè à àðóáòþ ìèñèó, òàè èàè æàðèòüñÿ ñíèàò áóáàò à àáà ìàðòèè. 3. Ḑàçíáðàèòà à ñèíáíðíáà ìáííáì ðàñðèðàèüííáì ìàñèà è áúòðèòà èçáúòíè . 4. Áúèàèòà ÷áááàðòü ñíàñè èç ìáííé ìèñèè à ñèíáíðíáó, ìàèèíÿÿ ñèíáíðíáó, ÷òíáú ñèðòüòü áà áí òííèèì ñèíáì. Èíáàà èðàé ñíæàðèòèñÿ, à ñàðáàèìà áúà áóáàò ñúðíé, ñèàòàèòà ÿéòì ñ ìáìðààèáíèþ è ñááá. 5. Ñìàèüòà ñáíáíáìóþ ñòìðíìó ñèíáíðíáú. Áúèàèòà à ñèíáíðíáó òðàòü ñòààøàèñÿ ñíàñè. Ìðèíáíèìèòà ñèàòáííà ÿéòì ìàèì÷èàìè è ààèòà ñúðñìó ÿéòò çàòà÷ü ñíà ìááì. 6. Èíáàà èðàé ñòáàòèòèñÿ, ñèàòàèòà ñíèàò à ìðìòèáííèíáíì ìáìðààèáíèè, ìàèèíÿÿ ñèíáíðíáó ìò ñááÿ, ÷òíáú èáà÷á áúèì ñèàòàòü ÿéòà. 7. Ñííáà ìðèààèüòà ðóèàò è ñááá, ñìàèüòà ñèíáíðíáó è áúèàèòà ìá ìáà ñíèíáèìó ñòààøàèñÿ ñíàñè, àáà ÿéòò çàòà÷ü ñíà ðóèàò, èàè è ðáíüøà. Èíáàà ñíæàðèòèñÿ, áìðéìèòà ìàèì÷èè à áíèíáòþ ñòìðíìó ñèàòáííáì ñíèàòà è ìàðáèàèòà ááì è ìðìòèáííèíáííé ñòìðíá ñèíáíðíáú. Ìòàèèüíúà ÿéòà æàðòüòà òàèèì æá ìáðàçíì. 8. Ìàðàèàèòà ðóèàò òàè, ÷òíáú ìí èáæàè øáñì (èðáàì) áíèç. **Æàðòüòà** 10 ñáéóíá . 9. Áúèíæèòà ðóèàò ìá ááìáóéíáòþ ñàèòáòèó è òóáì ñèàòàèòà áà. Çàòàì ñíæìèòà ñíèàò, ìðèààà àìó ðíáìóþ ìðÿííóáíèüìóþ òìðìó. Áàèòà ñòüòüòü. **Æàðòüòà** áòìðòþ ìàðòèþ ÿè÷íé ñíàñè òàèèì æá ìáðàçíì. Ìàðáèüòà òíèíáíúé ñíèàò ìá èóñì÷èè òíèüèííé 2,5 ñì è ààðíèðóéòà ìóèè, øèñí è ààðè. Ìíàààèòà ìá ñòìè ñ ñíàáúì ñíóññì.

leit àèÿ Fushigi Nippon - Çàáááì÷íàÿ Ñííèÿ //

[Ñííèàÿ èóóíÿ](#)

**Ýòà ñòàòüÿ ðàñííèíáèáìà ìá**

Fushigi Nippon - Çàáááì÷íàÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

**URL ÿòíé ñòàòüè:**

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=32>