

Ḑàãó èç êÿ-òíó è øèèðàé

Êÿ-òíó ñèó÷èè ñáíà íàçàáíèà ìò áíðú Êÿ, ááá òíó çàíðçàè áí áðáÿ çèìèò ñíááííàáíà, à çàòáì ìòðàèèè. Ýòìò ìðíáóèò èçááñòáì òáì, ÷òì áòíàèè á ðàòèí áóáèèèèèò ìíàòíà, æèàøèò á òðàíà íà ÿòíé áíðá. Ìðíáññ çàíðàæèááíèÿ è ðàçíðàæèááíèÿ ìðèáááð òíó òàðàèòáðíòð ðàèñòóðó. **ΕΙΔΑΔΑΕΑΙΟΥ** 2 éóñèà ñóðáííá êÿ òíó èàæüé ñ 15 ã 8 ñóðáíúò áðèáíà øèèðàé. Äèÿ áóèüíà: 400 ìè (1 2/3 ñòàèáíà) áóèüíà èç êíáó è òóíòà èèè äàøè (áóèüíà) áúñòðíá ìðèáíðíàèáíèÿ 22,5 ìè (4 1/2 ÷àéíé èíæè) ñàèà 30 ìè (2 ñòíèíáúà èíæè) ìèðèà 2 ìè (1/3 ÷àéíé èíæè) ñíèè 15 ìè (1 ñòíèíáÿ èíæè) ñíááííà ñíóñà óñóé÷è. Áúñíà ñðòèé: 4 **ΙΔΕΑΙΟΙΑΕΑΙΕΑ** 1. Áúðáæüðà èç òíèüè èðóã ÷òòü ìáíúøá èáñòððèè. 2. Çáí÷èòá ñóðáíúé êÿ òíó á ðáíèíé áíáà íà 30 ìèíóð çàòáì àèéòðàòí ìòíèèòá áíáò áðó÷íòð. Çáí÷èòá ñóðáíúá áðèáú øèèðàé á òíèíáíé áíáà íà 20 ìèíóð. Ìíèæèòá ñááðòó ìàèáíúèíà áèðáòá èèè òàðáèèò, ÷òíáú áðèáú áúèè ñáðóæáíú á áíáò. Áíáò ñèàéòá, ó áðèáíà íáðáæüðá ñæèè. 3. Áíááèòá áóèüí áí èèíáíèÿ è ñíèæèòá ìðèðááú æÿ áóèüíà. Áíááúðá êÿ òíó ìàèðíéòá ñíááðòíñòü æèèñòè ñèíæáííé òíèüáíé è òóøèòá ìà ñèááí ìáíà 5—6 ìèíóð. 4. Ñíèèòá òíèüáó Áíááúðá áðèáú øèèðàé è òóøèòá áúá 12—13 ìèíóð. Áàéòá èíáðáæáíòáì ñòòüðü á áóèüíà. 5. Ìáðáá ñáà÷àé ìà ñòíè ðàçðáæüðá êÿ òíó ìà ÷áòúðá éóñí÷èà. Óèíæèòá èò á ìáèóáíèíé ìèñèà áíáñòá ñ øèèðàé. Ìáááàéòá ðáíèüíè èèè òíèíáííè, ñ ìà èç òíèíàèèüíèèà .

leit äèÿ Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáÿ Ñííèÿ // [Ñííèèáÿ éóóíÿ](#)

Ýòà ñòàòüÿ ðáñíèíèæáíà ìà
Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáÿ Ñííèÿ:
<http://leit.ru>

URL ÿòíé ñòàòüè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=41>