

Ēàìøà ñ ìyòùþ àðñàòàìè

Βίηñēíà íαçààíεά γóíαι áεþάα — *āññéó yēēñíáà*, íαðáíà ñεíαι éìòì ðíαι íçíà÷àòò "ìyòù ðαçεè÷íũ èíãðáàεáíòíà", íáíáεí äëy ìðεáí òíáεáíεy áññòεòèðàëüññé èàìøε ìàðíαιñ "ñòàð-òðáε" âũ ìæåðà áíááäëyòù ñòíεüéí èíãðáàεáíòíà, ñεíεüéí ààì çàòí÷àðñy. ΕÍΑÐÁÄÈÁÍÏÛ 300 ã ñóòíé èεòàéññéé òííééé yè÷íé èàìøε èεè 500 ã ñάάæáé èàìøε yēēñíáà 200 ã ìññòíé ñáεíεíú áαç éññòáé, òííéí íαðçàòü 22,5 ìε (4 1/2 ÷áéíé éíáεè) ðáñðèðàëüññáí ìáñεà 10 ã ñάάæááí εíáεðññáí éíðíy, íàðáðàòü 1 çóá÷èè ÷áññéà ðαçááàèòü 200 ã (1 3/4 ñòáεáíà) éðóíñ ìðóáéáíñé çáéáíé èàìóñòü 115 ã (1/2 ñòáεáíà) ìðíðíúáíñé òáññéè 1 çáéáíúé íαðáò, ñáíáíà áũðαçàòü è íαðçàòü ñòðó÷íé òííéèìè ìñññéáìè 1 éðáññíúé íαðáò, ñáíáíà áũðαçàòü è íαðçàòü ñòðó÷íé òííéèìè ìñññéáìè ññéü è ááεúé íαðáò 20 ìε (4 ÷áéíúá éíáεè) áíáíðññè àí ìðè äëy óéðáøáíεy áεþάα (ñ æáεáíεþ) Äëy ìðεíðááũ: 60 ìε (4 ñòíéíáúá éíáεè) áóññòáðøεðññéíáí ñíóñà 15 ìε (1 ñòíéíáúy éíáεè) ñíááíáí ñíóñà 15 ìε (1 ñòíéíáúy éíáεè) ááéíáí ñíóñà ñ óñòðèòáìè 15 ìε (1 ñòíéíáúy éíáεè) ñàòáðà 2,5 ìε (1/2 ÷áéíé éíáεè) ññèè. Áũòíà ìðòèè: 4 ÌÈÈÁÍÏÏÁÈÁÍÉÁ 1. Íòáàðèòà èàìøó éáè óεαçáí íà óíáéíáεè è ìèèéíüòá. Íαðáæüòá ñáεíéíó ìñññéáìè øεðèññé 3 4 ñì ìñññéòà è ìññáð÷èè. 2. Ðαçíãðáéòá á áíεüøíé ñεíáíðñíá èèè áñεá 7,5 ìε (1 1/2 ÷áéíé éíáεè) ðáñðèðàëüññáí ìáñεà è íáæáðüòá ñáεíéíó íà ñεëüññí íáíá ìññòíyññ ìññøéááy èèòü áí áíðíáíññòè çàòáí áũéíáεèòá áá εç ñεíáíðñíáũ. 3. Áũòðèòá ñεíáíðñíáò áóíáεéíü ìññéòáíóáí. Çàòáí ðαçíãðáéòá á íáé ìñòááøááñy ìáñéí. Íéíáεèòá èíáεðü ÷áñññé è èàìóñòó è æáðüòá íà ñεëüññí íáíá ìññòíyññ ìññøéááy 1 ìéíóòó. 4. Íéíáεèòá ìðíðíúáíñé òáññéü è æáðüòá òáεεá áí ìyáéññòè çàòáí áíáááüòá çáéáíúé è éðáññíúé íαðáò è æáðüòá 1 ìéíóòó. 5. Ñíñáà ìññéáεèòá á ñεíáíðñíáò ñáεíéíó à òáεεá èàìøó. Áíáááüòá íαðáíáøéááy áñá èíãðáàεáíòü äëy ìðεíðááũ è ìñññüòá ááεüí íαðóáí. Αεáðüòá 2—3 ìéíóòü. 6. Ñðαçó ìñááááεèòá íà ñòíé ìññññáá áíáíðññéüþ áí ìðè (ñ æáεáíεþ).

Ýòà ñòàòüy ðáñññéíáéáíà íà

Fushigi Nippon - Çááááí÷íáy Βíññéy:

<http://leit.ru>

URL γóíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=42>