

Áεòøòáεñû

Ýòí àñáðεòíá áεþáí çàíá÷àòáεüí ñíððεòñý íà íðàçáíε÷íí ñòíεá, ε òííó æá íí í÷áíü íðíñòí á íðεáíðíáεáíεε ε ñòàááεýáð ñíááðó áðáíý íà íòáüõ.
ΕΙΔΑΔΑΕΑΙΟΥ 1 áíεüøáý ìýáεáý εóεíáεòà 1 εðáñíúε íáðáò, ñáíáíá óááεεòü 30 ìε (2 ñòíεíáúá εíáεεε) ðáñðεòáεüííáí ìáñεà 30 ìε (2 ñòíεíáúá εíáεεε) ñεεáí÷íáí ìáñεà 400 ã áíáýáεíú (òεεáε), εçεεøεε æεðà ñðáçàòü 60 ìε (4 ñòíεíáúá εíáεεε) òñíàòííáí εáò÷óíà 30 ìε (2 ñòíεíáúá εíáεεε) áóñðáðøεðñεíáí ñíóñà 30 ìε (2 ñòíεíáúá εíáεεε) íáðóáεáííε íáððóøεε 1 εã (7 ñòáεáííá) ñááæáñááðáííáí ðεñà ñíεü ε ÷áðíúε íáðáò Áεý óεðáøáíεý áεþáá: íó÷íε áíáýííáí εðáññà íáñεíεüεí áíðíøεí εðáñíáí íáðòà (íí æáεáíεþ) Áúóíá ñðòεε: 4 ΙΔΕΑΪΟΪΑΕΑΪΕΑ 1. Íáðáεüòá εóε ε εðáñíúε íáðáò εííòεεáíε òíεüεííε 7—8 ìí. 2. Δαçíáðáεòá á ñεíáíðíáá 15 ìε (1 ñòíεíáóþ εíáεó) ðáñðεòáεüííáí ìáñεà ε íáæáðüòá εóε áí çíεíðεñòíáí óááòà ñí áñáò ñòíðíí, áíáááεá ñíεü ε íáðáò, íðεíáεòá á ñòíðííó. 3. Δαçíáðáεòá 15 ìε (1 ñòíεíáóþ εíáεó) ðáñðεòáεüííáí ε ñòíεüεí æá ñεεáí÷íí áí ìáñεà. Íáæáðüòá áεòøòáεñû íà ñεεüíí íáíá áí εíðε÷íááíε εíðí÷εε ñ íááεò ñòíðíí, çàòáí íáðáεüòá íááíεüøεíε εóñí÷εà ìε ε íðεíáεòá. ×òíáú áíááñòε áεòøòáεñû áí ñíεííε áíòíáíñòε, æáðüòá εò íà ñðááíáí íáíá 1—2 ìεíóòü ñ εáæáíε ñòíðííú. 4. Áεý ñíóñà ñíáøáεòá òñíàòíúε εáò÷óí, áóñðáðøεðñεεé ñíóñ ε 30 ìε (2 ñòíεíáúá εíáεεε) áíáü á ñεíáíðíáá, á εíòíðíε æáððεεñû áεòøòáεñû. Áðáεòá, ñíñòíýíí ñíáøεááý, íà ñðááíáí íáíá 1 ìεíóòó, ñíááεíýý ñ ñòáòáεáíε ìýñá. 5. Ñíáøáεòá ñòááøááñý ñεεáí÷íá ìáñεí ñ íáðóáεáííε íáððóøεíε ε áíðý÷εí ðεñíí. Δαçááεεòá íá ÷áòüðá ñòíεíáúá òáðáεεε. Óεíáεòá ñíááðó ðεñà εðáñíúε íáðáò, εóε ε áεòøòáεñû ε ñíεáεòá ñíóñíí. Óεðáñüòá áíáýíüí εðáññíí ε áíðíøεíáíε εðáñíáí íáðòà (íí æáεáíεþ) ε ñíááááεòá.

leit äëý Fushigi Nippon - Çàãããí÷íáý Ñíííεý // [Ñíííεáý εóóíý](#)

Ýòà ñòáòüý ðáññíεíáεáíá íá
Fushigi Nippon - Çàãããí÷íáý Ñíííεý:
<http://leit.ru>

URL ýòíε ñòáòüε:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=44>