

## Ñóóíé èàððè

ΕΙΆΔΑÄÈÁΙΟÛ 1 ìæáíúèèè ñóøáíúé êðáñíúé ìáðáö ÷èèè 1 ìæáíúèèè ììèáíð, ááç êíæóðú ì 1 ìáðóó êðáñííáí è çáèáííáí öááðà, ááç ñáìýí 1/2 ááñáððóííáí ýáéíèà ì÷èñðèðü è áúðáçàðü ñáðäöáæíó 30 ìè (2 ñðíèíáúá èíæèè) èçðíà 15 ìè (1 ñðíèíáàý èíæèà) ááèíáí àèíà 30 ìè (2 ñðíèíáúá èíæèè) ðáñðèðáèüííáí ìáñèà 15 ìè (1 ñðíèíáàý èíæèà) ñèèáí÷ííáí ìáñèà 1 çóá÷èè ÷áñíèà, ðáçááàèðü 115 ã èóèà, ìæèí ìðóáèðü 300 ã áíâýæüááí òáðøà 1 èã (7 ñðáèáííá) ñááæáñáàðáííáí ðèñà èíðíèøííú (ìæèèà ìàðèíááííúá ìáðð÷èèè) Äèý ìðèíðááú: 22,5 ìè (4 1/2 ÷áèíé èíæèè) ìðíøèà èàððè 10 ìè (2 ÷áèíúá èíæèè) ñáðáðà 15 ìè (1 ñðíèíáàý èíæèà) ñíááíáí ñíóñà 5 ìè (1 ÷áèíáý èíæèà) ñíèè Áúóíá ìððèè: 4 ÌÐÈÁÌÒÌÄÈÁÌÈÁ 1. Çáí÷èðá ÷èèè á òíèíáíé áíáá ìà 5 ìèíóð. Çàðáì öáàèèðá ñáìáíà è ìæèí ìðáæüðá ñððó÷íè. Íáðáæüðá ìæèèè è óóáèèè ììèáíð ìáðóó è ýáéíè. Çáí÷èðá èçðí à ááèí àèíá, ÷ðíáú ðáçíýã÷èðü ááí. 2. Ðáçíáðáèðá á èáñððèá ðáñðèðáèüííá ìáñèí áìáñðá ñí ñèèáí÷íí. Íèíæèðá ÷èèè, ÷áñíè è èóè çàðáì ìáññèðóèðá áí ìýáèíðè. Áíáááüðá òáðø æáðüðá, ìíáøèááý è ðáçáèááý èíí÷èè, 2—3 ìèíóðü. Çàðáì ááááèðá áñá èíáðáæáíóðü äèý ìðèíðááú. Æáðüðá, ìíáøèááý 4 ìèíóðü, áíáááüðá ììèáíð, ìáðóó, ýáéíè è èçðí ñ ááèí àèíí è æáðüðá 5—6 ìèíóð. 3. Ðáçèíæèðá ðèñ ðááíúè ìððèýíè á ÷áðóðá òáðáèè è ñááðó ìñúíüðá ñóòè èàððè. Óèðáñüðá ìàðèíááííúè ìáðð÷èèè è ìíáááèèðá è ñðíèè.

leit äèý Fushigi Nippon - Çááááí÷íáý Ñííèý // [Ñííèèáý èóóíý](#)

### Ýòà ñòàðüý ðáñíèíæáíà ìà

Fushigi Nippon - Çááááí÷íáý Ñííèý:

<http://leit.ru>

### URL ýóíé ñòàðüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=48>