

## Áεòøòáεñû

Ýòí àñáðεòíñá áεþáí çàíá÷àòáεüíñ ñíððεòñý íà ìðàçáíε÷íñ ñòíεá, ε òñíó æá ìí ì÷áíú ìðíñòí á ìðεáíðíáεáíεε è ìñòááεýáð ññááðó áðáìý íà ìòáüò.  
ΕΙΔΑΔΑΕΑΙΟΥ 1 áíεüøáý ìýáεáý εóεíáεòá 1 εðáñíúε ìáðáò, ññáíá íá óááεεòü 30 ìε (2 ñòíεíáúá εíáεεε) ðáñðεòáεüíñáí ìáñεá 30 ìε (2 ñòíεíáúá εíáεεε) ñεεáí÷íñáí ìáñεá 400 ã áíáýáεíú (òεεáε), εçεεøεε æεðá ñðáçàòü 60 ìε (4 ñòíεíáúá εíáεεε) òñíáòíñáí εáò÷óíá 30 ìε (2 ñòíεíáúá εíáεεε) áóñðáðøεðñεíáí ñíóñá 30 ìε (2 ñòíεíáúá εíáεεε) ìáðóáεáííε ìáððóøεε 1 εá (7 ñòáεáíñá) ñááæáñááðáíñáí ðεñá ññεü è ÷áðíúε ìáðáò Áεý óεðáøáíεý áεþáá: ìó÷íε áíáýíñáí εðáññá ìáñεíεüεí áíðíøεí εðáñíñáí ìáðòá (ñ æáεáíεþ) Áúòíá ñðòεε: 4 ΙΔΕΑΪΟΙΑΕΑΪΕΑ 1. Ìáðáεüòá εóε è εðáñíúε ìáðáò εñíòεεáìε òíεüεííε 7—8 ìí. 2. Ðàçíáðáεòá á ñεíáíðíáá 15 ìε (1 ñòíεíáòþ εíáεó) ðáñðεòáεüíñáí ìáñεá è ìáæáðüòá εóε áí çíεíðεñòíñáí óááòá ñí áñáò ñòíðíí, áíáááεá ññεü è ìáðáò, ìðεíáεεòá á ñòíðííó. 3. Ðàçíáðáεòá 15 ìε (1 ñòíεíáòþ εíáεó) ðáñðεòáεüíñáí è ñòíεüεí æá ñεεáí÷íñáí ìáñεá. Ìáæáðüòá áεòøòáεñû ìá ñεεüíñáí ìáíá áí εíðε÷íááíε εíðí÷εε ñ ìááεò ñòíðíí, çàòáí ìáðáεüòá ìááíεüøεìε εóñí÷εá ìε è ìðεíáεεòá. ×òíáú áíááñòε áεòøòáεñû áí ìíεííε áíòíáíññòε, æáðüòá εò ìá ñðááíáí ìáíá 1—2 ìεíóòü ñ εáæáíε ñòíðííú. 4. Áεý ñíóñá ñíáøáεòá òñíáòíúε εáò÷óí, áóñðáðøεðñεεé ñíóñ è 30 ìε (2 ñòíεíáúá εíáεεε) áíáú á ñεíáíðíáá, á εíòíðíε æáððεεñû áεòøòáεñû. Áðáεòá, ìñòíýíñáí ìíáøεááý, ìá ñðááíáí ìáíá 1 ìεíóòó, ñíááεíýý ñ ìñòáòεáìε ìýñá. 5. Ñíáøáεòá ìñòááøááñý ñεεáí÷íñáí ìáñεí ñ ìáðóáεáííε ìáððóøεíε è áíðý÷εì ðεñíí. Ðàçááεεòá ìá ÷áòüðá ñòíεíáúá òáðáεεε. Óεíáεεòá ñíááðò ðεñá εðáñíúε ìáðáò, εóε è áεòøòáεñû è ìíεáεòá ñíóñíí. Óεðáñüòá áíáýíñáí εðáññí è áíðíøεíáìε εðáñíñáí ìáðòá (ñ æáεáíεþ) è ñíááááεòá.

leit äëý Fushigi Nippon - Çàãááí÷íáý Ñíñíεý // [Ñíñíεáý εóóíý](#)

**Ýòá ñòáòüý ðáññíεíáεáíá ìá**  
Fushigi Nippon - Çàãááí÷íáý Ñíñíεý:  
<http://leit.ru>

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