

Èàìøà ñ ìyòùþ àðñàòàìè

Βίηñéíà íαçáàíεά γóíαι áεþάα — *ãññéó ýεεñíáà*, ìαðáíà ñεíαι éìòì ðíαι íçíà÷àòò "ìyòù ðαçεε÷íùò èíαðáàεáíòíà", íáíáεí äëy ìðεáí òíáεáíεy áññòεòεòáεüíñé èàìøε ìαòíαι "ñòáð-òðáε" áù ìæáòá áíááäëyòù ñòíεüé èíαðáàεáíòíà, ñéíεüéí ààì çàòí÷áðñy. ΕÍΑÐÁÄÈÁÍΟÛ 300 ã ñóòíé èεòáεñéíé òííéíé ýε÷íé èàìøε èεε 500 ã ñάáæáé èàìøε ýεεñíáà 200 ã ìññòíé ñáεíεíú áαç éíñòáε, òííéíé ìαðáçàòù 22,5 ìε (4 1/2 ÷áéíñé éíáεè) ðáñòεòáεüíñαι ìáñεà 10 ã ñάáæááí εíáεðñíαι éíðíy, ìαðáðáòù 1 çóá÷èε ÷áññéà ðαçááàεòù 200 ã (1 3/4 ñòáεáíà) éðóíñ ìðóáεáíñé çáεáíñé èàìóñòù 115 ã (1/2 ñòáεáíà) ìðíðíùáíñé òáññéε 1 çáεáíñé ìαðáò, ñáíáíà áùðáçàòù è ìαðáçàòù ñòðó÷íé òííéèìè ìññéáìè 1 éðáñíúé ìαðáò, ñáíáíà áùðáçàòù è ìαðáçàòù ñòðó÷íé òííéèìè ìññéáìè ññéü è ááεúé ìαðáò 20 ìε (4 ÷áéíñá éíáεè) áíáíðññé àí ìðè äëy óéðáøáíεy áεþάα (ñ æáεáíεþ) Äëy ìðεíðááù: 60 ìε (4 ñòíéíáúá éíáεè) áóñòáðøεðñéíαι ñíóñà 15 ìε (1 ñòíéíáäy éíáεè) ñíáíαι ñíóñà 15 ìε (1 ñòíéíáäy éíáεè) ááéíαι ñíóñà ñ óñòðεòáìè 15 ìε (1 ñòíéíáäy éíáεè) ñáòáðà 2,5 ìε (1/2 ÷áéíñé éíáεè) ññéε. Áùòíà ìðòεε: 4 ÌÈÁÍΟÍÁÈÁÍÉÁ 1. Íòáàðεòá èàìøó éáε óεαçáí ìá óíáéíáεá è ìèèéíùòá. Ìαðáæüòá ñáεíéíó ìññéáìè øεðèññé 3 4 ñì ìññéεòá è ìñíáð÷èòá. 2. Ðαçíáðáεòá á áíεüøíé ñéíáíðíáá èεε áíεá 7,5 ìε (1 1/2 ÷áéíñé éíáεè) ðáñòεòáεüíñαι ìáñεà è ìáæáðüòá ñáεíéíó ìá ñεëüññ ìáíá ìñòíyññ ìñáøεáäy èøü áí áíòíáíñòε çàòáì áùéíáεòá áá εç ñéíáíðíáú. 3. Áùððεòá ñéíáíðíáò áóíáεáíñ ìñéòáíóáì. Çàòáì ðαçíáðáεòá á ìáé ìñòááøááñy ìáñéí. Ìéíáεòá èíáεðù ÷áññé è èàìóñòó è æáðüòá ìá ñεëüññ ìáíá ìñòíyññ ìñáøεáäy 1 ìéíóòó. 4. Ìéíáεòá ìðíðíùáíñé òáññéü è æáðüòá òáεεá áí ìyáéíñòε çàòáì áíáááüòá çáεáíñé è éðáñíúé ìαðáò è æáðüòá 1 ìéíóòó. 5. Ñííáà ìñéíáεòá á ñéíáíðíáò ñáεíéíó à òáεεá èàìøó. Áíáááüòá ìαðáíáøεáäy áñá èíαðáàεáíòù äëy ìðεíðááú è ìññüüòá ááεüí ìαðóáì. Αεáðüòá 2—3 ìéíóòù. 6. Ñðáçó ìñááááεòá ìá ñòíé ìññüüáá áíáíðññéüþ áí ìðè (ñ æáεáíεþ).

Ýòà ñòàòüy ðáññéíéáíà ìá

Fushigi Nippon - Çááááí÷íáy Βíñéy:

<http://leit.ru>

URL ýóíé ñòàòüè:

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