

هل غسل الأرز قبل طبخه ضروري بالفعل؟



?? ??? ?? ??? ????? ??? ????? ??? ?? ??? ?????
??

???? ?????? ??????? ?????? ??????????? ?????????? ???
??? ??????? ??? ??? ????????. ????? ?? ?????????
?????? ??? ?????????? ??????????? ??? ??????? ?? ???????
?????????. ??? ??? ??????? ??? ?????? ??????? ??????????
?? ??? ??? ???????

??? ??? ??????? ?????????? ?????? ?????????? ??????
????????? ??? ??????? ??? ??????? ??? ??????? ?????????
????????????? ?????? ??????????? ?? ??????? ?????????? ???
???
????????????????? ?????????? (????????????????????).

?????? ??????? ??????????? ?? ?????? ?????????? ?????????
????? ?????? ?????? ??????? ??? ?? ??????? ?????????. ?????
?? ?????? ?????? ?????????? ??????? ??????????? ?????????
????? ?????????? ??????? ?????????? ?????????? ??? ??????????
????????? ?????? ??????? ??? ?????????? ?????? ???????
????????? ?????????? ?????? ??? ?????? ?????? ?????? ???
?????? ??????? ?????????????? ?? ??? ??????? ??

????????? ?????? ????? ?????????? ??????? ?????
????? ?????? ?????????? ??????????? ?? ???????????

?? ?????? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????????
?????????? ?????? ?????? ?? ??????????? ????? ?????????? ??
?? ?????? ?? ?????? ?????? ?????? ?? ?????? (????????
????? ?????????? ?????? ?????????? ?? ?????? ???????????
?????????) ??? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ???
????????? ??????? ??? ?????? ??????????

?? ?????? (1) ?????????? 2017? ?????? ??????????
?? ??? ?????? ?? ?????????? ?? ?????? ??? ??????
??
????????? (???????? ?? ??? ??????) ??? ???????.

????? ?????? ?????????? ?????? ?? "??? ?????? ??
??
????????? ??? ?????? ?????????? ?????? ??? ??? ??????
????????????? ?????????????? ?????? ??? ?????? ??????
????????? ?????? ?????? ?????? ??????????" ??? ??????
????????????? ?????????????? Evangeline Mantzioris?

??? ?? ??? ??? (4)) ??? ????? ??? ?????
??
??? ?????? ?????????? ?????? ?????? (4) (??? ?????
?? ?????? ??? ?????? ?????? ??????) . ??? ?????
?????? ??????? ?????? ??????????? (5) ????? ?????
????????????????????"????????????????????????
??????.

??? ?????? ?? ??????? ??????? ?????? ??? ?????
????????? ??????? ?????????? ?????????????? ?????? ??????? ??
?? ?????? ?? ?? ??????? ?? ??????? ?????????? ?? ??????
????????? ??????? ?????? ?? ?????? ??? ???????
?????????????? ??????????????" ??? ?????? ?????????????.

??? ?? ??????? ?????????? "??? ?? ?????? ?????? ??
??
????????? ?? ?????????? ??????????? ?????????
?????????? ?????? ?????????? ?????? ?????????
????????? ??????????" ??? ?????? ?? ?????? Bo Wang?
????? ?? ?????????? ?? ?????? ?????????????? ?????? ???
??????. "??? ??? ?????? ?????? ?????????
????????????????????????????????(????????:????????)????
??? ?????? ?????????? ?????????? (????????: ??? ??????)

?????? ???? ?????? ??????? ??? ?????? ???
?????????????.????????????????????????????????
??
????? ?????? ?? ??? ?????????????? ?????? ??????????
??
??? ????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????
?????? ??? ?????? ?? ??? ?????????? ?????????? ???
????????????? ??? ?????? ?????? ?????????? ?????????
??? ?????? ?????????? ?????????? ??? ?????????? ?? ?????????
?? ??????? ??? ?????????? ??????????.



????? ?????????? ??? ?????? ??? ?????? ?????? ?????????? ???

?? ????? ????? ?????? Permal Deo? ?????
?????? ?????? ?? ?????????????? ?????????? ???????
????????????? ?????? ?????? ??????: "???? ?????????? ??????
?????? ?? ?? ??? ?????? ?? ?????? ??? ?????? ???
????? ?????? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ??
????????? ??????????. ??? ?????? ??? ?????? ??? ??????
??? ?????????? ?? ??? ?????????? ?????? ?? ?????
?????????? ?????? ??? ?????? ?????? ?????????? ?????? ??????
?????? ??????? (6? 7)."????????? ?????????????? ?? ???
?????? ?? ?????? ?????? ?????????????? ??????????????????
?????????? (????????????????????) ?????????? ??, ???
????? ?????? (8) ?????? ??? 2021 ?? ??? ??????
??? ?????? ??????? ?? ?????? ?????????????? ????????????? ??
?????? ?????????? ??? 20 ?40%. (?????? ???????????
????????????????? ??????????? ??? ?????? ?? ?????? ???
?????? ?????????? ?? ?????? ?????????? ?????? ??????? ???
?????? ?? ?????? ?????? ?????????? (9).

?????? ?????????????????? ??? ?? ??? ??????? ?????? ??
?????????? ??? ??????????? ?????????????? ?????????? ?????
????? ?????????? ?? ??????? (10)? ??? ?????????
????????????? ?????????? ??????????????????. ??? ?????? ???

????? ?? ????? ?????????? ?? ????? ??? ????? ??????
?? ?????? ?????????? ?????????? ??? ?? ??? ??????????.
????? "?? ??? ?????????? ?? ????? ??? ?????? ???
????????? ?????????????? ??????????" ??? ?????.

????????? ?????: "????????????? ?????????? ??????
???
??? ?? ??????? ??? ?????????? ?????? ?? ?????? ??????
????? ??? ?????????? ??? ?????? ?????????? ??????
????????? ?? ?? ?????????? ?????????????? ?? ??????
????????????? ??? ?????? ?????????? ?????? ?? ??????
????? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ??????????????
????????????? ??? ?????????? ?????????????? ?? ??????
????? ??????????" ?? ?? ?????? ?????????? ?????? ??????
????????? ??? ??? ?? ?????? ?????????? ??????????
???
????????????? ?????? ?????????? ??? ?????????? ?????? ???
?????????