

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)? ??? ?????????  
????????????? ?????????? ??????????????????. ??? ?????? ???

