

طهي البيض بهذه الطريقة يقلب فوائده إلى ضرر



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

???? ??? ?????? ??? ?????? ?????? ?????????? 350 ????? ??????????
(??????? 176 ????? ??????)? ?????? ?????? ?????????????? ?????? ??????
????????????????????????? ?????? ?????????? ?????????????????? ?????????? ?????????????.

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

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

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

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

?????? ?? ? ?????????????? HDL? ?????????? ?????????????????? "??????"?
????? ??????? ??? ??????? ??????? ?? ?????????? ??????????.