

betsul paga mesmo - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: betsul paga mesmo

As horrrrendos relatos de sobreviventes de guerra da Ucrânia

As imagens são perturbadoras. Há retratos de homens e mulheres ucranianos que 3 passaram meses e anos **betsul paga mesmo** cativo russo: soldados, civis, paramédicos e voluntários. Todos sofreram tortura e tratamento brutal. Muitos carregam 3 cicatrizes físicas de seu tempo como prisioneiros. Eles estão entre os prisioneiros de guerra trocados desde 2014, quando Vladimir Putin 3 começou **betsul paga mesmo** invasão à Ucrânia, com uma tomada secreta no leste.

Em 2024, a fotógrafa ucraniana Zoya Shu começou a [betesporte jogo adiado](#) grafar 3 aqueles libertados do cativo russo. Durante cinco anos, ela passou tempo **betsul paga mesmo** casa com ex-prisioneiros de guerra (PoWs), falando sobre 3 suas histórias de vida e ouvindo seus contos assustadores de espancamentos e outras formas de abuso diário.

"Eles sofreram. Não os 3 vejo como vítimas, mas como sobreviventes. O que eles experimentaram é horrível", ela diz.

Alguns dos [betesporte jogo adiado](#) grafados têm ferimentos terríveis. Em 3 2014, combatentes russos conhecidos como "separatistas" esculpíram uma suástica nas costas de um homem local, Bogdan Sergiets, na cidade oriental 3 de Donetsk. Eles o acusaram de apoiar a Ucrânia e ser um "nazista". Outra [betesporte jogo adiado](#) é um retrato de Aiden 3 Aslin, um voluntário britânico capturado **betsul paga mesmo** abril de 2024 enquanto lutava pela Ucrânia. Ele e seu colega prisioneiro britânico Shaun 3 Pinner, que também foram ameaçados com execução, disseram que foram espancados, esfaqueados com facas e eletrocutados.

Outras feridas são menos visíveis. 3 Muitos prisioneiros, tanto homens quanto mulheres, disseram que foram submetidos a violência sexual e estupro. Na Rússia e áreas ocupadas 3 da Ucrânia, interrogadores usaram um telefone de campo militar de vento para administrar choques elétricos, prendendo crocodilos a genitais e 3 mamilos.

- De esquerda para direita: Olexander Dyakov, um homem de Kherson, exibe uma cicatriz **betsul paga mesmo betsul paga mesmo** perna causada por guardas russos 3 espancando-o no mesmo lugar por 17 dias **betsul paga mesmo** cativo; Britânico Shaun Pinner mostra uma cicatriz de facada

"Há trauma físico e 3 psicológico", diz Shu. "É difícil lidar, e profundo. Leva muito tempo para se curar."

Outro método de tortura é a fome. 3 Um ex-prisioneiro de guerra, Borys, disse que perdeu 45kg (99lb) durante dois anos **betsul paga mesmo** vários campos: "Eu fiquei muito magro. 3 Quando fui libertado, eu era tão fraco que não podia colocar a perna **betsul paga mesmo** um degrau."

Borys disse que um colega 3 de cativo ficou tão desnutrido que se tornou incapaz de andar e "enlouqueceu", adicionando: "Ele não conseguia levantar os braços. 3 Ele parou de comer. Eles o levaram embora. Não sabemos o que aconteceu [com ele]."

Borys disse que seus carcereiros o 3 espancaram com tubos de plástico e o eletrocutaram com pistolas de choque. Isso foi feito **betsul paga mesmo** um corredor, onde não 3 havia câmeras de TV para gravar o abuso. Um dia, seus guardas disseram que **betsul paga mesmo** situação melhoraria se ele der 3 uma entrevista a um canal de TV russa de propaganda. Eles também tentaram "reeducá-lo".

"Eles amavam ensinar nós sobre 'história' – 3 nós éramos 'fascistas'. Eles disseram que a Ucrânia sempre foi parte da Rússia e não existia", disse Borys.

Outros ex-prisioneiros disseram 3 que foram forçados a cantar o hino nacional russo e recitar poemas e canções patrióticas e russas. "Um objetivo é 3 destruir a identidade ucraniana", disse Shu, adicionando que um soldado do oeste da Ucrânia que não podia falar russo recebeu 3 punições extras.

- Orest, um soldado ucraniano, estava **betsul paga mesmo** cativo de agosto de 2024 a abril de 2024, durante o qual disse 3 que foi regularmente espancado por seu nome ucraniano "Há um padrão de violações sistêmicas e contínuas [de direitos humanos]", disse Shu, 3 chamando isso de "política do Estado".

Alguns ex-detentos conseguiram reconstruir suas vidas. Outros ainda estão assombrados por suas experiências e sofrem 3 de depressão e ataques de pânico. De acordo com a Coordenação de Quartéis Gerais de Kyiv para o Tratamento de 3 Prisioneiros de Guerra, 3.405 pessoas foram devolvidas do cativeiro, incluindo 95 PoWs **betsul paga mesmo** 17 de julho. Dezenas de milhares de 3 ucranianos, militares e civis, acredita-se que ainda estejam nas prisões russas.

A contagem exata de PoWs é desconhecida. A figura inclui 3 cerca de 1.500 soldados capturados **betsul paga mesmo** maio de 2024 quando a guarnição que defendia a usina siderúrgica Azovstal **betsul paga mesmo** Mariupol 3 se rendeu. O Kremlin se recusa a fornecer uma lista abrangente das pessoas que detém, adicionando à angústia das famílias 3 cujos entes queridos desapareceram **betsul paga mesmo** ação.

Shu é crítica de organizações internacionais que ajudam detentos. Em **betsul paga mesmo** opinião, eles falharam **betsul paga mesmo** 3 pressionar o Kremlin para melhorar as condições precárias para prisioneiros e acabar com o abuso generalizado.

"Onde está a Cruz Vermelha? 3 Onde está a ONU? Onde está todo mundo?" ela pergunta. "Não parece haver muita atividade ou urgência. O nível de 3 brutalidade e tortura nas prisões russas exige ação imediata."

- Tetiana beija a urna contendo as cinzas do marido de Olexander Aisin, 3 24 de agosto de 2024. Aisin morreu de uma condição cardíaca relacionada às más condições que experimentou **betsul paga mesmo** cativo, um 3 ano após **betsul paga mesmo** libertação

Resumo de Receita: Verduras Enlatadas por Fermentação

Como um criança **betsul paga mesmo** uma loja de doces, às vezes fico muito animado no mercado, especialmente com a abundância desta época do ano, e geralmente acabo saindo com muito mais vegetais do que tenho espaço de armazenamento. No final da semana, inevitavelmente ficamos com um superávit que precisa ser cozido ou preservado.

A lacto-fermentação é uma ótima maneira de preservar vegetais. Ela também, é claro, diversifica nossa ingestão de nutrientes e promove a saúde do intestino através das bactérias benéficas criadas durante a fermentação. Esta receita é uma fermentação úmida, **betsul paga mesmo** vez de seca, como o repolho **betsul paga mesmo** conserva; use-a para fermentar vegetais inteiros, cortados ou picados, todos eles limpos minuciosamente.

Verduras Enlatadas Fáceis de Verão

Hoje, fermentei um superávit de vegetais, incluindo feijões largos que eu empareiei com limão e alecrim, cenouras que eu enlevei com citronela e semente de coentro, e berinjela com miso. Lave, limpe e corte seus vegetais do tamanho desejado. Vegetais menores como feijões largos, rabanetes e pepinos podem ser deixados inteiros, mas talvez você prefira cortar uma berinjela ou cortar kohlraabi, por exemplo.

Para evitar que os vegetais fiquem muito macios, adicione uma fonte de taninos ao frasco - uma folha de videira ou folha de mirtilo, por exemplo - e refrigere após a fermentação estar completamente ativa e **betsul paga mesmo** efervescência.

Se eles ficarem muito macios, não se preocupe: suas verduras fermentadas ainda saberão bem e podem ser usadas da mesma forma que o pasta de miso, para adicionar profundidade de sabor a molhos ou guisados (se o último, adicione-os no final do processo de cozimento).

Para ajudar a impedir que qualquer móldure se forme, garanta que os vegetais estejam completamente cobertos pela marinada. Se for necessário, use um peso de fermentação ou um objeto limpo, pesado, não poroso e não metálico para mantê-los submersos. Também, mantenha um olho nos vegetais enquanto eles estão marinando e dê uma mistura a eles todos os dias ou duas vezes por dia.

Para esterilizar um frasco, lave-o **betsul paga mesmo** água muito quente, então coloque-o de lado **betsul paga mesmo** um forno frio. Ligue o forno para 150C (130C ventilador)/300/gás 2, então desligue uma vez que ele atinja a temperatura. Deixe o frasco no forno até ser necessário. Para esterilizar as tampas, leve-as a ferver **betsul paga mesmo** uma panela de água, então mantenha-as na água até serem necessárias.

Ingredientes:

- 400g de vegetais - por exemplo, berinjela, feijões largos, cenouras
- 12g de sal marinho
- 1 ramo de erva (opcional)
- 3cm de casca de citrino (opcional)
- 1 alho

Empacote tightly its vegetais escolhidos **betsul paga mesmo** um frasco esterilizado de 500ml, deixando um 3cm de espaço no topo. Corte os vegetais, se necessário, para caberem todos no frasco: gosto de deixá-los inteiros o possível, ou cortá-los **betsul paga mesmo** longos bastões grossos.

Faça uma solução de marinada de 3% misturando o sal marinho **betsul paga mesmo** 400ml de água, idealmente filtrada. Quando o sal estiver dissolvido, despeje a marinada sobre os vegetais até que eles estejam submersos. Cubra vagarosamente com uma tampa ou um pedaço de pano de queijo e deixe fermentar à temperatura ambiente e fora de luz solar direta por pelo menos quatro dias, ou até que a mistura fique efervescente e viva. Misture a mistura todos os dias ou duas vezes por dia.

Agora você pode deixar o frasco à temperatura ambiente para continuar fermentando, ou selar e colocar no frigorífico, o que interromperá o processo de fermentação. Vegetais **betsul paga mesmo** marinada estão no seu melhor quando consumidos **betsul paga mesmo** um mês.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betsul paga mesmo

Palavras-chave: **betsul paga mesmo** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-10-19